

# **Kāyagatāsati**

Das unterschätzte Multitool

Viriya

Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„**Kāyagatāsati** - Das unterschätzte Multitool“  
Viriya, Buddhistische Gesellschaft München e.V.

**NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG**

[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2025

## Inhalt

Kāyagatāsati - Das unterschätzte Multitool.....	1
Nothing to do, nowhere to go, no one to be .....	17
Der klarbewusst Tuende versteht: <i>saṅkhāra paramā dukkha</i> (Dhp 203).....	20
Schau genau.....	27
Direktes Erleben.....	36
Sehen und Vergleichen.....	43
Schlusswort.....	53
Das Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	58



## Kāyagatāsati - Das unterschätzte Multitool<sup>1</sup>

„Angefüllt mit allerlei Unrat, beständig Exkreme hervorbringend, abgestand'nem Wasser in einem Tümpel gleich, ein Geschwür, eine klaffende Wunde, voll Serum und Blut wie ein Misthaufen sickernd, Nässe absondernd, - so trieft der Körper fortwährend dahin.

Durch Sehnen zusammengehalten, ausgefüllt mit Fleisch, mit einer Hülle aus Haut überzogen, ist dieser Körper nichts wert.

Aufrechtgehalten durch ein Knochengerüst und ein Geflecht aus Sehnen, wird er durch das Zusammenwirken von mancherlei Funktionen in die verschiedenen Stellungen gebracht.

Unentrinnbar dem Tod verfallen, den Herrscher Tod stets zum Nachbar habend, mag man den Körper hier und jetzt aufgeben; so wird man gehen können, wohin man will.

Eingehüllt ist dieser Körper in Nichtwissen, durch vierfache Fessel gefesselt; in der Flut versinkt dieser Körper, verfangen ist er im Netz latenter Willenstendenzen.

Den fünf Hemmungen ausgeliefert, durch Denken geplagt, gegängelt stets durch dürstendes Wollen, durch Nichtwissen eingeengt: Solcherart ist dieser Körper, vom Räderwerk des Wirkens ganz bestimmt. Vielfachem Werden, mal glücklicher, mal leidvoller Art, immer wieder das Ende steht bevor.

Der geblendete, gewöhnliche Mensch, der den Körper als ihm eigenen ansieht, füllt das grause Leichenfeld, indem er immer wieder zu neuem Werden eilt.

---

<sup>1</sup> Ich werde mich in dieser Abhandlung nur mit fünf der sieben genannten Übungsbereiche befassen, um Wiederholungen zu vermeiden. Die erste Tetrade von *ānāpānasati* wurde bereits ausführlich in „Ānāpānasati - missverstehen, verstehen, üben“ besprochen. Was die Vertiefungen anbelangt, ist dieses Thema durchaus kontrovers und ich habe dazu nicht mehr zu sagen, als ich das in „Fähigkeiten, die das Erwachen beflügeln“ im Kapitel zu *saṃādhi indriya* getan habe. Viriya

Jene aber, die zurückschrecken vor diesem Körper wie vor einer mit Exkrementen beschmierten Schlange, werden, nachdem sie die Wurzel des Werdens ausgespien haben, einflussfrei erlöschen.“  
(Thag 567-576)

Das ist jetzt nicht ganz das, was wir normalerweise wahrnehmen, wenn wir den eigenen Körper oder den anderer betrachten. Deswegen ist es vermutlich sinnvoll, sich zuerst „die Frucht und den Nutzen“ dieser Be- trachtung vor Augen zu führen.

„*Es ist wunderbar, Freunde, es ist erstaunlich, wie es vom Erhabenen, der weiß und sieht, der verwirklicht und vollständig erwacht ist, gesagt wurde, dass die Achtsamkeit auf den Körper, wenn sie entfaltet und geübt ist, von großer Frucht und großem Nutzen ist.*“ (Alle kursiven Zitate sind M 119 entnommen.)

„Das Ungestaltete, ihr Mönche, will ich euch zeigen und den zum Ungestalteten führenden Pfad. Das höret! Was ist nun das Ungestaltete? Die Versiegung von Reiz, die Versiegung von Abwehr, die Versiegung von Verblendung, das nennt man, ihr Mönche, das Ungestaltete. Und was ist der zum Ungestalteten führende Pfad? Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit.“ (S 43, 1)

„In den Lehrreden wird wiederholt der große Wert der Körperachtsamkeit betont. Ihnen zufolge haben jene, die nicht die Körperachtsamkeit üben, keinen „Anteil an der Todlosigkeit“. Körperachtsamkeit ist eine Quelle der Freude, und man kann sie als den wahren und besten Freund betrachten. In einem Vers aus dem Theragāthā wird sogar von einem Mönch berichtet, der überlegt: Wenn ihm nur ein einziger Wunsch gewährt würde, dann wäre dies, dass die ganze Welt sich ununterbrochener Körperachtsamkeit erfreuen möge.“ Bhikkhu Anālayo

In M 119 singt der Buddha ein wahres Loblied auf *kāyagatāsati*, unterlegt mit deutlichen Analogien:

„**Ihr Bhikkhus, jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, trägt in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahrem Wissen Anteil haben.** Wenn einer, ihr Mönche,

*seine Gedanken auf das Weltmeer richtet, so sind für ihn auch alle ins Meer sich ergießenden kleinen Flüsse darin eingeschlossen; so trägt auch jemand, der die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, in sich, was immer es an heilsamen Zuständen gibt, die an wahrem Wissen Anteil haben.*

*Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, findet Māra eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm. Angenommen, ein Mann würde eine schwere Steinkugel auf einen Erdhügel aus nassem Lehm werfen. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jene schwere Steinkugel Eintritt in jenen Erdhügel aus nassem Lehm finden können?“*

*„Ja, ehrwürdiger Herr.“*

*„Genauso, ihr Bhikkhus, findet Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper nicht entfaltet und geübt hat, eine Gelegenheit und einen Rückhalt in ihm. ...*

*Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, kann Māra keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden. Angenommen, ein Mann würde ein leichtes Schnurknäuel gegen eine Türfüllung werfen, die gänzlich aus Kernholz besteht. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würde jenes leichte Schnurknäuel Eintritt in jene Türfüllung, die gänzlich aus Kernholz besteht, finden können?“*

*„Nein, ehrwürdiger Herr.“*

*„Genauso, ihr Bhikkhus, kann Māra, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, keine Gelegenheit und keinen Rückhalt in ihm finden.<sup>2</sup> ...*

---

<sup>2</sup> „Da, ihr Bhikkhus, erwägt ein edler Schüler folgendes: ‘Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben - beide sind gleichermaßen Māras Gebiet, Māras Reich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Ihretwegen entstehen diese übeln, unheilsamen Geisteszustände, wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung, und sie stellen ein Hemmnis für einen edlen Schüler in der Übung dar. Angenommen, ich verweilte mit einem erweiterten und erhöhten Herzen, nachdem ich die Welt transzendiert und einen festen Entschluss mit dem Geist gefasst habe. Wenn ich so verfahre, wird es keine übeln, unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung mehr in mir geben, und mit deren Überwindung wird mein Geist unbegrenzt, unermesslich und wohl entfaltet sein.’ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Unerschütterliche oder ansonsten

*Ihr Bhikkhus, wenn jemand die Achtsamkeit auf den Körper entfaltet und geübt hat, wenn er dann seinen Geist der Verwirklichung irgendeines Zustands, der durch höhere Geisteskraft verwirklicht werden kann, zuneigt, dann erlangt er die Fähigkeit, jeden beliebigen Aspekt darin zu bezeugen, weil es eine geeignete Grundlage dafür gibt. ...*

*Ihr Bhikkhus, wenn die Achtsamkeit auf den Körper immer wieder gepflegt, entfaltet, geübt, als Fahrzeug verwendet, als Grundlage benutzt, verankert, gefestigt und gut ausgeübt worden ist, können diese zehn Vorteile davon erwartet werden. Welche zehn?*

*(I) Man wird ein Sieger über Unzufriedenheit und Hingerissenheit, und Unzufriedenheit besiegt einen nicht; man verweilt, indem man Unzufriedenheit überwindet, wann immer sie erscheint.*

*(II) Man wird ein Sieger über Furcht und Schrecken, und Furcht und Schrecken besiegen einen nicht; man verweilt, indem man Furcht und Schrecken überwindet, wann immer sie erscheinen.*

*(III) Man erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, und Kontakt mit Bremsen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren; man erträgt böswillig gesprochene, unwillkommene Worte und aufgekommene körperliche Gefühle, die schmerhaft, scharf, hart, peinigend, unangenehm, unerfreulich und lebensbedrohlich sind.*

*(IV) Man erlangt nach Belieben, ohne Probleme oder Schwierigkeiten die vier Vertiefungen, die die höhere Geistigkeit ausmachen und für ein angenehmes Verweilen hier und jetzt sorgen...*

Des Weiteren *(V)* „verschiedene Arten übernatürlicher Kräfte ... das *(VI)* Element des Himmlischen Ohrs, *(VIII)* die Erinnerung an viele frühere Leben ... *(IX)* das himmlischen Auge, vor allem aber:

*(VII) Man versteht das Herz anderer Wesen, anderer Personen, nachdem man sie mit dem eigenen Herzen umfasst hat. Man versteht einen Geist, der von Begierde beeinträchtigt ist, als von Begierde beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Begierde beeinträchtigt ist, als nicht von Begierde beeinträchtigt; man versteht einen Geist, der von Hass beeinträchtigt ist, als von Hass beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Hass beeinträchtigt ist, als nicht von Hass beeinträchtigt; man versteht einen Geist, der von Verblendung beeinträchtigt ist, als*

---

neigt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein weiterführendes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der erste Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet.“ (M 106)

*von Verblendung beeinträchtigt, und einen Geist, der nicht von Verblendung beeinträchtigt ist, als nicht von Verblendung beeinträchtigt; man versteht einen zusammengezogenen Geist als zusammengezogen, und einen abgelenkten Geist als abgelenkt; man versteht einen erhabenen Geist als erhaben, und einen nicht erhabenen Geist als nicht erhaben; man versteht einen übertrefflichen Geist als übertrefflich, und einen unübertrefflichen Geist als unübertrefflich; man versteht einen konzentrierten Geist als konzentriert, und einen unkonzentrierten Geist als unkonzentriert; man versteht einen befreiten Geist als befreit, und einen unbefreiten Geist als unbefreit.*

*(X) Und durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft, tritt man hier und jetzt in die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, ein und verweilt darin.“*

Was will man mehr? Wenn dem aber so ist, warum wird *kāyagatāsati* von vielen Praktizierenden, im Gegensatz zu den thailändischen Waldmeistern, eher stiefmütterlich behandelt? Ist es wie bei der Tugendübung, dass wir uns für so fortgeschritten halten, dass wir gleich zu den „höheren Übungen“ voranschreiten wollen? Oder wollen wir uns nicht mit unserer Körperlichkeit auseinandersetzen, mit den Tatsachen von Alter, Krankheit und dem Tod der fleischlichen Hülle? Oder ist unsere Vorstellung des endlosen Weiterwanderns in Samsara so blass, dass wir diesem Fleischanzug so viel Wert beimesse - jedes Mal wieder?

Warum ist uns dieser ewig bedürftige, mit Extremitäten ausgestattete, löchrige Darm, aus dem ständig Unrat sickert, einerseits so wichtig, dass wir dauernd auf der Suche nach Nahrung<sup>3</sup> für ihn sind, wir ihn andererseits aber nicht wirklich genau betrachten wollen?

Wie dem auch sei, neben der Antwort auf diese Fragen müssen wir uns die, sich durch die vom Erhabenen oben genannten Zielvorgaben ergebende, Perspektive aneignen, aus der die einzelnen Übungen betrachtet werden müssen, sollen sie ihren Zweck erfüllen. Nur dann wird

---

<sup>3</sup> *Āhāra* (Nahrung): „1. Feste Nahrung, die den Körper ernährt (*kabal-inkārāhāra*, stoffliche Nahrung); 2. Sinnliche und geistige Eindrücke (*phassa*); 3. Geistige Willensäußerungen (*mano-sañcetanā*); 4. Bewusstsein (*viññāna*)  
Die stoffliche Nahrung ernährt die bestehende Körperlichkeit. Der Sinnesindruck ernährt die 3 Arten der Gefühle. Der geistige Wille ernährt *kamma*. Das Bewusstsein ernährt das Geistige und Körperliche.

Māra keinen Rückhalt in uns finden, werden Abneigung, Verlangen und Angst gemeistert, werden geduldig Widrigkeiten ertragen, die Vertiefungen erlangt und die verschiedenen Geisteszustände klar erkannt.

Wie schon bei *ānāpānasati* ist es auch bei *kāyagatāsati* besonders wichtig, klar zu verstehen, was mit *kāya* gemeint ist. *Kāya*, im Kontext dieses Sutta, wie auch in den einleitenden Versen des Theragata, bezeichnet nicht nur den physischen Körper (*rūpa-kāya*) sondern auch und vielleicht sogar vorrangig den geistigen Körper (*nāma-kāya*), den „Erlebenskörper“, „den klaherhohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein versehenen Körper“, in dem die Welt - meine und Eure - „ihre Entstehung, ihr Ende und der zum Welt Ende führende Pfad“ enthalten ist (A IV, 45).<sup>4</sup> Es handelt sich, kurz gesagt, um die von *nāmarūpa* und *viññāna* abhängenden sechs Sinnesgrundlagen (*salāyatana*) (M 121), durch die man in der Welt ein Wahrnehmender wird (S 35, 116).

„Wo es Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist gibt, wo es Formen, Töne, Düfte, Säfte, Gegenstände, Dinge gibt, wo es das sechsfache Bewusstsein gibt und die durch es bewusst werdenden Dinge, da ist Māro, Wesen, Leiden, Welt, und das ist unter diesen Begriffen zu verstehen.“ (S 35, 65)

„Nur insofern, Ānanda, kann man geboren werden oder altern oder sterben oder abscheiden oder wiedererscheinen, nur insofern gibt es einen Weg für sprachlichen Ausdruck, nur insofern gibt es einen Weg für Begriffe, nur insofern gibt es einen Weg für Bezeichnungen, nur insofern gibt es das Gebiet der Weisheit, nur insofern wird die Runde (samsarischen Lebens) in Gang gehalten, so dass es eine Bezeichnung der Bedingungen dieser Existenz gibt: nämlich hinsichtlich *nāmarūpa* zusammen mit *viññāna*.“ (D 15)

„*Nāma*, Brüder, ist das eine Ende, *rūpa* das andere Ende, *viññāna* ist die Mitte. Das Begehren aber ist die Näherin. Denn das Begehren näht beide Enden zusammen zur Entstehung dieser oder jener Daseinsform.“ (A VI, 61)

<sup>4</sup> „Was immer auch dem Verfall unterworfen ist, Ānanda, wird in der Disziplin der Edlen die Welt genannt. Und was ist dem Verfall unterworfen? Das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist.“ (S 35, 84)

Der zusammengeflickte „Wahrnehmende“, der „Erlebende“, beruht auf der Vorstellung „Ich bin“, denn: „Solange der Dünkel ‚Ich bin‘, nicht beseitigt wurde, treten die fünf Sinnesfähigkeiten (Auge/Sehen, Ohr/Hören, Nase/Riechen, Zunge/Schmecken, Körper/Empfinden) in Erscheinung. Der Verstand, die Vorstellungen und das Element Nichtwissen sind vorhanden (*atthi, mano, atthi dhammā, atthi avijjādhātu*). Wenn nun ein unerfahrener Weltmensch ein Gefühl empfindet, das aus dem Nichtwissenskontakt hervorgegangen ist, entstehen in ihm Gedanken, wie: ‚Ich bin‘, ‚Dies bin ich‘, ‚Ich werde sein‘, ‚Ich werde (körperliche) Form besitzen‘, ‚Ich werde formlos sein‘, ‚Ich werde wahrnehmend (bewusst) sein‘, ‚Ich werde nicht wahrnehmend (nicht bewusst) sein‘, ‚Ich werde weder wahrnehmend noch nicht-wahrnehmend sein.‘

Für den edlen Schüler andererseits bleiben die fünf Sinnesfähigkeiten, wie sie waren.

„Doch der erfahrene, edle Schüler gibt die Unwissenheit in Bezug auf diese Sinnesfähigkeiten auf und lässt Wissensklarheit entstehen. Aufgrund des Nachlassens von Unwissenheit und des Entstehens von Wissensklarheit, gibt es in ihm kein ‚Ich bin‘, ‚Dies bin ich‘ ... ‚Ich werde weder wahrnehmend noch nicht-wahrnehmend sein‘.“

(S 22, 47)

Wie hängt das nun mit *kāya* zusammen? Paul Debes spricht von *kāya*, als der geistig-seelischen und physischen Struktur, die wir als „Persönlichkeit“ bezeichnen. Der psychischen Struktur, der dem Fleischkörper innwohnende „Spannungsleib“ bzw. „Empfindungsleib“ (*nāmakāya*: Empfindung, Vorstellung, Denken, Berührung, Erwägung - *vedanā, saññā, cetanā, phassa, manasikāra*), der aus den sechs Drängen (*indriya*) in den Sinnesorganen besteht und die auf Kontakt mit Wohl und Wehgefühl antworten. Diese inhärente Bedürftigkeit (z.B. Sehenwollen), hat zum Entstehen der Körperwerkzeuge geführt. Darin liegt die entscheidende Ursache für alles Wahrnehmen.

Dem stellt Debes den „Spannungsleib“, den „Erscheinungsleib“ (*rūpakāya*: „Die vier großen Elemente und die durch die vier großen Elemente bedingte Form“.) gegenüber, das, was mit den Sinnen wahrgenommen werden kann. Dabei handelt es sich um die „innere“, vom

Menschen „zu sich“ gezählte Form sowie die äußereren Formen, die erlebte Welt.

Bhikkhu Aggacitta wiederum weist auf das bekannte Gleichnis von der Grenzfestung hin und analysiert es anschließend:

„Gleichwie wenn da eine königliche Grenzfestung wäre, fest gebaut mit Wällen und Türmen, mit sechs Toren und einem weisen, klugen, verständigen Torhüter, der Fremde abweist und Bekannte einlässt. Da kämen von Osten zwei Eilboten und sprächen zu dem Torhüter: ‘Wo, lieber Mann, ist der Herr dieser Grenzfestung?’ Der Torhüter würde antworten: ‘Er wohnt in der Mitte, wo die vier Wege sich treffen’. Nachdem nun die beiden Eilboten die wirklichkeitsgemäße Botschaft dem Herrn der Grenzfestung übergeben hätten, würden sie auf demselben Weg, auf dem sie gekommen, auch zurückgehen. Das gleiche würde mit Boten von Westen, von Norden, von Süden geschehen.

Ein Gleichnis habe ich, Mönch, gegeben, um den Sinn zu erläutern. Dies aber ist der Sinn:

Die Grenzfestung - das ist eine Bezeichnung für diesen Körper aus den vier Hauptstoffen, von Vater und Mutter gezeugt, durch Reis und Grütze genährt, der Unbeständigkeit, dem Untergang, der Aufreibung, Auflösung, Zerstörung verfallen.

Die sechs Tore - das ist eine Bezeichnung der sechs inneren Gebiete.

Der Torhüter - das ist eine Bezeichnung der Achtsamkeit.

Die beiden Eilboten - das ist eine Bezeichnung für Ruhe und Klar-sicht.

Der Herr der Stadt - das ist eine Bezeichnung des Bewusstseins.

Die Mitte, wo sich die vier Wege treffen - das ist eine Bezeichnung der vier Hauptstoffe, der Art des Festen, des Flüssigen, des Feurigen, des Luftigen.

Die wirklichkeitsgemäße Botschaft - das ist eine Bezeichnung für das Nibbāna.

Derselbe Weg, auf dem sie gekommen sind - das ist eine Bezeichnung für den edlen achtfältigen Pfad, nämlich rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Wandel, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung.“ (S 35, 204)

„Die Stadt oder Grenzfestung mit den sechs Toren repräsentiert *kāya*. *Kāya* ist nicht nur der zentrale Platz, sondern die Stadt mit den sechs Toren, die für die sechs inneren Sinnesgrundlagen stehen, von denen fünf physisch und eine nicht-physisch sind. Der weise Torwächter, der Fremde fernhält und Boten einlässt, soll Achtsamkeit repräsentieren, die nicht-physisch ist. Die Mitte, der zentrale Platz, steht für die vier großen Elemente, die natürlich physisch sind, und schließlich haben wir den Herrn der Stadt, der Bewusstsein ist und daher nicht-physisch. *Kāya* ist also nicht nur der physische Körper.

Drei weitere Elemente sind nicht Teil der Stadt: die beiden Eilboten, *samatha* und *vipassanā*, die Botschaft der Realität, also Nibbāna, und schließlich der Weg, auf dem sie kamen, der Edle Achtfache Pfad.

Dem Gleichnis zufolge ist *kāya* also mehr als nur der physische Körper. Es umfasst sowohl physische als auch nicht-physische Elemente. *Kāya* scheint vielmehr die gesamte Persönlichkeit, das gesamte führende Wesen, einzuschließen.

Belege dafür finden wir etwa im Kītāgiri Sutta (M 70), worin von einer Person gesprochen wird, die „mit dem Körper Kontakt mit jenen Erlösungen aufnimmt, die friedvoll und formlos“ sind, und von einem *kāyasakkhi*, dem „Körperzeugen“, bei dem „einige Triebe vernichtet sind“. Die formlosen Erlösungen können nur erreicht werden, wenn man über die Form hinausgeht, was wiederum bedeutet, über die Körperlichkeit und die fünf Sinne hinauszugehen. Es ist daher definitiv nicht der physische Körper, der die Ebenen der immateriellen Zustände erreicht hat, weil der physische Körper dort nicht länger wahrnehmbar ist.

Wenn wir diese Beweise zusammenfügen, können wir zu dem Schluss kommen, dass sich *kāya* eigentlich auf die Person bezieht, die das Geschehen erlebt, beziehungsweise auf den sogenannten subjektiv Erfahrenden.

Es ist der subjektiv Erfahrende, der auf das reagiert, was an den Sinnestoren geschieht. Wenn man davon spricht, Glück mit *kāya* zu erfahren, bedeutet dies eigentlich, das Glück persönlich zu erfahren. Das Wort *kāya* bedeutet hier also „persönlich“, nicht „körperlich“, und Kontakt mit dem *kāya* bedeutet „persönlich erfahren“, und schließlich ist

ein *kāya*-Zeuge ein „persönlicher Zeuge“ und nicht „ein körperlicher Zeuge“, wie es übersetzt wurde.“<sup>5</sup>

In S 12, 19 finden wir diese Aussage des Erhabenen:

„Einem Toren, behindert durch Nichtwissen und verbunden mit Durst, ist dieser Körper (*kāya*) zu teil geworden [ebenso für den „nichtbehinderten“ Weisen]. So gibt es diese Dualität dieser Körper und äußerlich Name und Form (*bahiddhā ca nāmarūpa*). Auf diese Weise (ist da) diese Dualität und infolge dieser Dualität (gibt es) Kontakt. Es gibt diese sechs Sinnesbereiche, durch deren Kontakt der Tor Lust und Leiden empfindet, oder durch eines von ihnen.“ (S 12, 19)

Bhikkhu Akincano schließlich kommt bei der Betrachtung der Begriffe *ajjhatta* (innerlich) und *bahiddhā* (äußerlich), die wir aus dem Satipatthānasutta kennen, zu für unser Thema relevanten Erkenntnissen.<sup>6</sup> Ganz knapp zusammengefasst trifft er die Unterscheidung von „Leib“, als den lebenden Körper, die Summe meiner Sinne, die Möglichkeit, in Kontakt mit wahrnehmbaren Objekten zu treten und „Körper“ als physischen Körper aus Fleisch und Knochen, einem weiteren wahrnehmbaren Objekt in der Welt. Der „Leib“ ist nicht das, was wir sehen, was wir fühlen. Er ist auch nicht das, was wir gerade denken, wenn wir denken: „Das ist mein Körper.“ Vielmehr ist der „Leib“ das, wodurch wir unseren Körper überhaupt sehen, fühlen oder über ihn nachdenken können.

*Kāya* existiert in diesen zwei Modi, hier „in mir selbst“ (Erfahrungsleib) und „dort draußen“ (materieller Körper). Man muss lernen, den Bereich der Phänomene, die erschienen sind, und den Bereich des Körpers, aufgrund dessen diese Phänomene erschienen sind, auseinanderzuhalten.

---

<sup>5</sup> <https://sasanarakkha.org/wp-content/uploads/2024/05/What-Is-Kayagatasati-by-Aggacitta-Bhikkhu-2019.pdf>

<sup>6</sup> „Right Here and Out There: A Phenomenological Interpretation of *ajjhattam* and *bahiddhā* in the Context of Mindfulness of the Body“, & „With the Right Understanding.“ Path Press Publications [www.pathpresspublications.com](http://www.pathpresspublications.com)

Das, was „hier“ ist, kann durch eine Veränderung der Perspektive als „dort draußen“ betrachtet werden, da es das ist, wodurch ich die Welt erlebe und wodurch ich über die Welt nachdenke.

Wenn das, was sinnlich erfahren wird, als *bahiddhā* gesehen wird, sehe ich es als unpersönlich an. Nicht ich lasse die Dinge in meinem Erleben entstehen, sondern die Sinne. Diese Sinne sind nicht ich. Ich habe sie nicht geschaffen, ich kann sie nicht kontrollieren und ich kann ihren Zerfall nicht verhindern.

Wird das vollständig durchschaut, gibt es keinen Platz mehr für ein „Ich“. Darauf bezieht sich „*ajjhattabahiddhā*“, (sowohl innerlich als auch äußerlich), es ist das Sehen/Durchschauen (*kāyānupassī*) dieser zwei Modi (Aussageweisen) des *kāya*.“

Dabei handelt es sich nicht um einfaches Wahrnehmen (*sañjānāti*) sondern um richtiges Erkennen (*abhijānāti*), die Art des Wissens, der Dinge, wie sie wirklich sind, und nicht nur das Wahrnehmen dieser Dinge.

Und so sind die Dinge:

„‘Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.’ So betrachtet man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit. So wissend, Rāhula, so erkennend, gibt es bei diesem Körper samt dem Bewusstsein und außerhalb bei allen Vorstellungen (*saviññānake kāye bahiddhā ca sabbanimittesu*) keine Dünkens-Neigungen des Ich und Mein.“ (S 18, 21)

Wäre es anders, und wir müssten uns bei *kāyagatāsati* nur mit dem Fleischkörper befassen, würden diese Aussagen des Erhabenen wenig Sinn machen:

„Wer nicht *kāyagatāsati* kostet, der kostet nicht das Todlose. Nur wer *kāyagatāsati* kostet, der kostet schon das Todlose. ...

Wer da *kāyagatāsati* vergessen hat, der hat das Todlose vergessen. Wer *kāyagatāsati* nicht vergessen hat, hat nicht das Todlose vergessen.

Wer nicht *kāyagatāsati* geübt hat, hat nicht geübt fürs Todlose. Doch wer *kāyagatāsati* geübt hat, der hat geübt fürs Todlose. ...

Wer *kāyagatāsati* nicht verstanden hat, hat nicht das Todlose verstanden. Doch wer *kāyagatāsati* verstanden hat, der hat verstanden auch das Todlose. ....“ (A I, 37)

Also dann, nichts wie los, möchte man meinen, aber wie alle *sankhata dhamma* (gestaltete Dinge) hat auch die Übung von *kāyagatāsati* bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen, die vorhanden sein müssen, um erfolgreich üben zu können.

Sechs nennt der Buddha in A VI, 117.

„Ohne, ihr Mönche, sechs Dinge aufgegeben zu haben, ist man nicht imstande, in der Betrachtung des Körpers zu verweilen. Welche sind diese sechs Dinge?

1. Lust an körperlicher Beschäftigung,
2. Lust am Plaudern,
3. Lust am Schlafen,
4. Lust an Geselligkeit,
5. unbewachte Sinnentore und
6. Unmäßigkeit beim Mahle.

Wer aber diese sechs Dinge aufgegeben hat, ist imstande, in der Betrachtung des Körpers zu verweilen.“ (A VI, 117)

Die erste Bedingung, das rechte Verständnis, wurde bereits erläutert. Doch intellektuelles Verständnis allein befähigt noch nicht für die korrekte Übung, denn die rechte Gesinnung ist ebenso wichtig wie der Erhabene in A VIII, 63 darlegt:

„Möge mir doch der Erhabene in kurzen Worten die Lehre darlegen! Möge mir doch der Gesegnete in kurzen Worten die Lehre darlegen! Vielleicht, dass ich doch den Sinn der Worte des Erhabenen verstehe. Vielleicht, dass ich doch noch ein Erbe der Worte des Erhabenen werden kann!“

„Wohlan Mönch, so sollst du denn danach streben: ‘Mein Geist wird innerlich (*ajjhatta*) stabil und beständig sein, und nicht sollen

ihn üble, unheilsame Dinge (*pāpaka akusalā dhammā*) beschäftigen!'  
Danach sollst du streben.<sup>7</sup>

Sobald aber der Geist innerlich stabil und beständig und ihn üble und unheilsame Dinge nicht mehr beschäftigen, dann sollst du danach streben: 'Gemütserlösende *metta* werde ich entwickeln. Ich werde sie kultivieren, häufig üben, zum Fahrzeug und zur Grundlage machen, gefestigt, aufrechterhalten und richtig einsetzen.' Danach sollst du streben.

Sobald du diese Sammlung so entfaltet und geübt hast, solltest du sie mit Gedankenfassen und Überlegen üben; solltest du sie ohne Gedankenfassen und bloß mit Überlegen üben; sollst du sie ohne Gedankenfassen und ohne Überlegen üben; solltest du sie mit Verzücken üben; solltest du sie ohne Verzückung üben; solltest du sie mit Wohlgefühl üben; solltest du sie mit Gleichmut üben.

Sobald du diese Sammlung entfaltet und gut geübt hast, sollst du danach streben: 'Das gemüterlösende Mitleid - die gemüterlösende Mitfreude - den gemüterlösenden Gleichmut werde ich kultivieren, häufig üben, zum Fahrzeug und zur Grundlage machen, gefestigt, aufrechterhalten und richtig einsetzen!' Danach sollst du streben.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Das Nettippakaraṇa definiert die übeln unheilsamen Dinge als Sinnlichkeitsgedanken, Gedanken des Übelwollens und Gedanken des Schädigens (*kāmavittakko, byāpādavitakko, vihimsāvitakko*).

„Da macht, Verehrter, ein Bhikkhu eifrige Anstrengung (indem er denkt): ‘die übeln, unheilsamen Dinge, die in mir noch nicht aufgekommen sind, möchten mir, wenn sie aufkommen, zum Unsegen gereichen; - die übeln unheilsamen Dinge, die in mir aufgekommen sind, möchten mir, wenn sie nicht aufgegeben werden, zum Unsegen gereichen; - das Gute, das in mir noch nicht aufgekommen ist, möchte mir, wenn es nicht aufkommt, zum Unsegen gereichen; - das Gute, das in mir aufgekommen ist, möchte mir, wenn es wieder schwindet, zum Unsegen gereichen.’“ (S 16, 2)

<sup>8</sup> „Der edle Jünger, von Begierde und Übelwollen frei, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt mit einem von Freundlichkeit - von Mitgefühl - von Mitfreude - von Gleichmut erfülltem Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Freundlichkeit - Mitgefühl - Mitfreude - Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, frei von Gehässigkeit und Übelwollen. Und er weiß: ‘Früher war mein Geist beschränkt und unentfaltet. Nunmehr aber ist mein Geist unbeschränkt und wohl entfaltet; und keinerlei beschränkte Tat wird darin zurückbleiben, darin verharren.’“ (A X, 208)

Sobald du diese Sammlung so entfaltet und geübt hast, solltest du sie mit Gedankenfassen und Überlegen üben ...

Sobald du diese Sammlung so entfaltet und gut geübt hast, sollst du danach streben: Ich werde den Körper im Körper kontemplierend (*kāye kāyānupassī*) verweilen, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kammers.' Danach sollst du streben.

Sobald du diese Sammlung so entfaltet und geübt hast, solltest du sie mit Gedankenfassen und Überlegen üben ..." (A VIII, 63)

Es gilt also, zuerst den Geist von übeln, unheilsamen Dingen zu befreien, ihn von sinnlichen, übelwollenden und schädigenden Gedanken freizumachen, *die Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen*, zu überwinden. So wird der Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.

Dabei muss man geschickt und ausdauernd vorgehen, um den Geist eine neue, ungewohnte Richtung einschlagen zu lassen. Der Buddha vergleicht das mit dem Anbinden eines Waldelefanten:

„.... um seine Waldgewohnheiten zu bändigen, um seine Erinnerungen und Absichten des Waldlebens zu bezähmen, um seinen Kummer, seine Erschöpfung und sein Fieber über das Verlassen des Waldes zu dämpfen, um ihn dazu zu bringen, Gefallen an der Stadt zu finden, um ihm Gewohnheiten einzuschärfen, die zu den Menschen passen.“ (M 125)

---

„Rāhula, entwickle Meditation über Freundlichkeit; denn, wenn du Meditation über Liebende Güte entwickelst, wird jegliches Übelwollen überwunden.

Rāhula, entwickle Meditation über Mitgefühl; denn, wenn du Meditation über Mitgefühl entwickelst, wird jegliche Grausamkeit überwunden.

Rāhula, entwickle Meditation über Mitfreude; denn, wenn du Meditation über Mitfreude entwickelst, wird jegliche Missgunst überwunden.

Rāhula, entwickle Meditation über Gleichmut; denn, wenn du Meditation über Gleichmut entwickelst, wird jegliches Widerstreben überwunden.“ (M 62)

Es gilt den Geist zu läutern, überall und zu jeder Zeit:

„Am Tage werden wir den Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern. Während der ersten Nachtwache werden wir den Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern. In der mittleren Nachtwache werden wir uns achtsam und wissensklar auf der rechten Seite niederlegen, in der Löwenstellung, mit einem Fuß über dem anderen, nachdem wir uns die Zeit zum Aufstehen eingeprägt haben. Nach dem Aufstehen, in der dritten Nachtwache, werden wir den Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern.“ (M 39)

„Wenn einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Wachliegen eine Erwägung des sinnlichen Begehrens, des Hassens oder der Gewalt aufsteigt und der Mönch sie nicht duldet, sondern überwindet, vertreibt, vernichtet, vertilgt, zum Schwinden bringt, dann wird ein solcher Mönch, der derart unermüdlich und voll Scheu ist, ganz und gar einer genannt, der, seine Tatkraft einsetzend, entschlossen ist.“  
(A IV, 11)

Nur so überwindet man:

„.... seine Gewohnheiten, die auf dem Haushälterleben beruhen, seine Erinnerungen und Absichten, seinen Kummer, seine Erschöpfung und sein Fieber, um den wahren Weg zu erlangen und Nibbāna zu verwirklichen.“ (M 125)

Idealerweise gilt dann für diesen tatkräftigen Mönch, wenn er erfolgreich war:

„Welchen Gedanken er hegen will, den Gedanken hegt er; welchen Gedanken er nicht hegen will, den Gedanken hegt er nicht. Welche Gesinnung er hegen will, die Gesinnung hegt er; welche Gesinnung er nicht hegen will, die Gesinnung hegt er nicht. So hat er bei den Gedankengängen den Geist in der Gewalt.“ (A IV, 35)<sup>9</sup>

<sup>9</sup> „Ihr Bhikkhus, vor meinem Erwachen, als ich noch lediglich ein unerwachter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: ‘Angenommen, ich teile meine Gedanken

Allerdings hängt, wie Buddhadāsa Bhikkhu sagt „der Erfolg jeder Unternehmung davon ab, ob durch ausreichende und angemessene Handlungen die notwendigen Bedingungen geschaffen werden, die zum Gelingen beitragen. Alle Bedingungen müssen harmonisch so koordiniert werden, dass sie weder im Übermaß noch ungenügend vorhanden sind noch, dass sie einander behindern. Im Geistestraining müssen alle *dhammas*, die Instrumente unserer Übung, aufeinander abgestimmt werden, damit zu einem bestimmten Zeitpunkt das benötigte Ergebnis eintritt, sonst können wir nicht von *bhāvanā* sprechen. Die korrekte Koordination der Fähigkeiten (*indriya*) besteht in der Harmonisierung von Zuversicht mit Weisheit, Anstrengung mit Sammlung und Sammlung mit Einsicht. Achtsamkeit wird überall gleichermaßen miteingebracht. Sie hat die Aufsicht.“

Sind diese Vorbedingungen in ausreichendem Maße erfüllt, rechte Ansicht und rechte Gesinnung in einem weiten, gesammelten Geist gegenwärtig, kann die Übung verständig mit *pajānāti*, (Wissen, verstehen mit Weisheit) durchgeführt werden. Weder *sanjānāti* (wahrnehmen, wiedererkennen), noch *vijānāti* (bewusstwerden, differenzieren) sind dafür ausreichend. So erlangt die Übung die nötige Tiefe, um Befreiung zu erlangen.

---

in zwei Klassen ein.’ Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entzagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit.

Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir. Ich verstand (*pajānāmi*) folgendermaßen: ‘Dieser Gedanke der Sinnesbegierde ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg.’ Als ich erwog (*paṭisañcikkhato*): ‘Dies führt zu meinem eigenen Leid’, verschwand es; als ich erwog: ‘Dies führt zum Leid anderer’, verschwand es; als ich erwog: ‘Dies führt zum Leid beider’, verschwand es; als ich erwog: ‘Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg’, verschwand es. Wann immer ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn.“ (M 19)

## Nothing to do, nowhere to go, no one to be

„Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht (pajānāti) ein Bhikkhu beim Gehen: „Ich gehe;“ beim Stehen versteht er: „Ich stehe;“ beim Sitzen versteht er: „Ich sitze;“ beim Liegen versteht er: „Ich liege;“ oder er versteht, in welcher Stellung sich kāya auch immer befindet.

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.“

Setzt man *kāya* mit dem Fleischkörper gleich, würde sich das nur auf die Körperwahrnehmung (*sanjānāti*) des Gehens - Stehens - Sitzens - Liegens beziehen. Es scheint der allgemeine Konsens zu sein, dass es sich bei dieser Anleitung um eine vorbereitende Übung der Achtsamkeit und Präsenz bei den Körperhaltungen in Verbindung mit rechter Anstrengung, handelt.

Natürlich bewirkt das längere unbewegliche Verharren in drei der vier Grundpositionen eine Steigerung der körperlichen Bewusstheit, und sei es rein aufgrund der immer deutlicher werdenden unangenehmen Körperempfindungen, welche die Leidhaftigkeit der Körperlichkeit offenbaren. Das gleiche geschieht, wenn die Achtsamkeit auf die minimalen Haltungsveränderungen gerichtet wird, die in einer bestimmten Position stattfinden. Sie sind Ausdruck des Versuchs, die unangenehmen Empfindungen zu vermindern, der einfach dazu gehört, wenn man sich einen Körper zugelegt hat.<sup>10</sup>

Bhikkhu Anālayo sieht noch einen weiteren Aspekt dieser Übung: „Eine weitere Möglichkeit - nahegelegt durch die Tatsache, dass die vier Körperhaltungen in den Lehrreden mit verschiedenen Zuständen des Geistes in Verbindung gebracht werden - besteht in der Betrachtung der Wechselbeziehung zwischen Geisteszuständen und der Art und Weise, wie Tätigkeiten wie Gehen, Sitzen usw. ausgeführt werden.“

---

<sup>10</sup> „Was ist, ihr Mönche, altes Wirken? Das Auge, ihr Mönche, ist als durch altes Wirken gebildet und bestimmt zu merken und zu betrachten. Das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper; der Geist sind als durch altes Wirken gebildet und bestimmt zu merken und zu betrachten.“ (S 35, 145)

Solche Beobachtungen zeigen, wie ein bestimmter geistiger Zustand sich durch das Medium der Körperhaltung ausdrückt, oder umgekehrt, wie der Zustand, die Position und die Bewegungen des Körpers den Geist beeinflussen. Die Haltung des Körpers und der Zustand des Geistes stehen in einer Wechselbeziehung, sodass sich, wenn das eine deutlich bewusst ist, ganz natürlich die Bewusstheit des anderen steigert. Auf diese Weise kann die Betrachtung der vier Körperhaltungen zu einer Untersuchung der bedingten Wechselbeziehung des Körpers mit dem Geist führen.“

Fasst man den Begriff *kāya* etwas weiter, dann wird daraus mehr als ein „Herumsitzen“, in der Hoffnung, dass uns dadurch klar wird, was *dukkha* eigentlich bedeutet. (Wie Ajahn Chah einmal sagte: „Wenn man vom Rumsitzen erwachen könnte, dann wären alle Hühner erleuchtet.“)

Man muss sich dazu nicht einmal mit körperlichen Schmerzen herumplagen, denn gerüstet mit rechter Ansicht (von *kāya*) und rechter Gesinnung (durch die *brahmavihāra*) stellt sich ein Wohlgefühl ein, das sowohl körperliche als auch geistige Entspannung und ein gesammeltes Kontemplieren von *kāya* ermöglicht. Die „*Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen*“ wurden dank unserer rechten Anstrengung überwunden. Der Geist ist offen und weit, und man weiß:

„Früher war mein Geist beschränkt und unentfaltet. Nunmehr aber ist mein Geist unbeschränkt und wohl entfaltet; und keinerlei beschränkte Tat wird darin zurückbleiben, darin verharren.“ (A X, 208)

Das Gefühl der Identität, das jede der vier Körperhaltungen begleitet, kann nun in Frage gestellt werden. Die Kommentare weisen darauf hin, dass der entscheidende Unterschied zwischen einfachem Gehen und der Gehmeditation darin besteht, dass ein Meditierender sich fragt: „Wer geht? Wem gehört dieses Gehen?“ So kann dann die Übung tatsächlich zu Sitzen ohne Sitzenden, Stehen ohne Stehenden, usw. werden.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Anm. B. Golz: „Typisch für die Kommentare. Es wird nach jemandem gefragt und gesucht, statt zu fragen, ob da überhaupt jemand geht. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man fragt: „Wer geht?“ oder: „Geht wer?“. Nur, wenn der Gehende dann erst gar nicht mehr gesucht wird (von wem auch???), kann ein Gehen rein als solches erlebt werden - letztlich sogar ohne den Erleber.“

M 143 berichtet davon, dass der ehrwürdigen Sāriputta dem todkranken Anāthapiṇḍika einen Rat gibt, der üblicherweise jenen in höher Schuhung vorbehalten wurde und der meiner Meinung nach die höchste Form dieser Übung darstellt:

„Haushälter, du solltest dich so üben: ‘Ich werde nicht an dem anhaftten, was gesehen, gehört, empfunden und erlebt wird, was vom Geist angestrebt und untersucht wird, und mein *viññāna* wird sich nicht darauf stützen.’ So solltest du dich üben.“ (M 143)

Verdeutlicht wird dies in S 12, 38:

„Wenn einer nicht denkt und nichts beabsichtigt und auch nicht (bei den Dingen) verharrt (*ceteti* „denkt“, *pakappeti* „plant, beabsichtigt“ und *anuseti* „verweilt, beharrt“), - so entsteht damit keine Grundlage für den Bestand von *viññāna*. Wenn keine Grundlage vorhanden ist, so tritt Fortdauer von *viññāna* nicht ein.“ (S 12, 38)

Buddhadāsa Bhikkhu erläutert: „Hier wird nichts als positiv oder negativ angesehen, somit gibt es nichts, das den Geist beeinflussen oder gestalten oder Gedanken, Stimmungen und Reaktionen in ihm zusammenbrauen könnte. Wenn *atammayatā* sowohl als Erkenntnis als auch als Verwirklichung vorhanden ist, wenn das Leben jenseits aller Einflüsse von positiv und negativ stattfindet, können Vorstellungen eines Selbst oder einer Seele nicht mehr entstehen. Gedanken von ich und mein, er und sie, ihres und seines, können mit *atammayatā* nicht mehr aufsteigen.“

Und der Buddha erklärt:

„Da, Ānanda, merkt ein Mönch also: ‘Dies ist der Friede, dies ist das Erhabene: nämlich der Stillstand aller Gestaltungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Abwendung, Aufhebung, das Nibbāna.’

Dadurch mag da, Ānanda, ein Mönch eine solche Sammlung des Geistes erlangen, dass ihm da bei diesem Bewusstsein besitzenden Körper sowie bei allen äußereren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen, und er

im Besitze jener Gemütserlösung und Weisheitserlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können.“ (A III, 32)

So betrachtet wird aus dieser „einfachen, vorbereiteten Übung“:

„.... eine Betrachtung, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Frucht des Stromeintritts zur Reife bringt, die Frucht der Einmalwiederkehr, die Frucht der Niewiederkehr und die Frucht der Heiligkeit. (A I, 36)

Wollen wir wirklich warten, bis wir selbst auf dem Sterbebett liegen oder sollten wir uns nicht vielmehr schon jetzt im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen daran versuchen?

### **Der klarbewusst Tuende versteht: *saṅkhāra paramā dukkha* (Dhp 203)**

„Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der bedacht handelt (sampajānakārī) beim Hingehen und Zurückgehen; der bedacht handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der bedacht handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der bedacht handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der bedacht handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der bedacht handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der bedacht handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen. Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.“

Ein *sampajānakārī* (wörtl. der vollumfänglich wissend Tuende) ist jemand, der aus einem heilsamen Geisteszustand heraus der gegenwärtigen Situation entsprechend handelt, denn, solange die Gestaltungen noch nicht dauerhaft gestillt wurden (*sabbasankhārasamathā*),

bewirken sie geistige, körperliche und sprachliche Aktivität und damit unvermeidlich *dukkha*.

„Alle jene Asketen und Brahmanen, die nicht wirklichkeitsgemäß erkennen: ‘Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensaflösung, das ist das zur Leidensaflösung führende Vorgehen’, alle diese erfreuen sich an Gestaltungen, die zu Geburt führen, zum Altern führen, zum Sterben führen, zu Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung führen.’ Weil sie aber daran erfreut sind, deshalb gestalten sie solche Gestaltungen, die zu Geburt, Altern, Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung führen.“ (S 56, 42)

Der mit rechtem Verständnis und rechter Gesinnung bedachtsam Handelnde jedoch übt sich darin, von Achtsamkeit und Wissensklarheit erfüllt zu sein (*satisampajaññena samannāgatā*) (M 39) und interagiert mit der Welt, wie es der Buddha in S 20, 10 fordert:

„‘Nur mit bewachtem Körper, mit bewachter Rede, bewachtem Geiste, die Achtsamkeit gewärtig haltend, mit gezügelten Sinnen, wollen wir in das Dorf oder die Ortschaft um Almosen gehen.’ So, ihr Mönche, sollt ihr euch üben.“ (S 20, 10)

„Wenn er mit dem Auge eine Form sieht, klammert er sich nicht an ihre Zeichen und ihr Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in ihn eindringen könnten, wenn er den Sehsinn unkontrolliert ließe, übt er sich in dessen Kontrolle, er beschützt den Sehsinn, er beschäftigt sich mit der Kontrolle des Sehsinns. Wenn er mit dem Ohr einen Klang hört... Wenn er mit der Nase einen Geruch riecht, ... Wenn er mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, ... Wenn er mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt, ... Wenn er mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, ... Weil er diese edle Sinneskontrolle besitzt, erlebt er in sich eine Glückseligkeit, die unbesudelt ist.

Er wird einer, der wissensklar handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der wissensklar handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der wissensklar handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der wissensklar handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen

der äußereren Robe und der Schale; der wissensklar handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der wissensklar handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der wissensklar handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.“<sup>12</sup> (M 27)

Praktisch umgesetzt bedeutet das klarbewusstes Handeln aufgrund von ständiger Reflexion, dessen, was man getan hat, tut und tun wird. Eine Art des Denkens, die nicht auf Erinnerungen und Absichten des Hausälterlebens basiert, sondern auf Dhamma gestützt ist, das Ziel vor Augen habend.

„Was meinst du, Rāhula: Wozu ist ein Spiegel da?“

„Zum Reflektieren, ehrwürdiger Herr.“

„Ebenso, Rāhula, sollte eine Handlung mit dem Körper nach wiederholtem Reflektieren (*paccavekkhitvā*) ausgeführt werden; eine Handlung mit der Sprache sollte nach wiederholtem Reflektieren ausgeführt werden; eine Handlung mit dem Geist sollte nach wiederholtem Reflektieren ausgeführt werden. ...“ (M 61)

---

<sup>12</sup> „Da benutzt ein Bhikkhu weise betrachtend (*paṭisaṅkhā yoniso*) die Robe nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren und nur, um die Schamteile zu bedecken.

Weise betrachtend benutzt er Almosenspeise, weder zum Spaß, noch zur Berauschtung, noch zum Schmücken, noch zur Verschönerung, sondern nur, um diesen Körper am Leben zu erhalten, ihn zu ernähren, um Unbehagen zu beenden und das heilige Leben zu unterstützen, indem er erwägt: ‘So werde ich alte Gefühle beenden, ohne neue Gefühle hervorzurufen, und ich werde gesund und ohne Tadel sein und ich werde ein leichtes Leben haben.’

Weise betrachtend benutzt er die Lagerstätte nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren, und nur um die Unbillen des Wetters abzuwehren und um sich der Zurückgezogenheit zu erfreuen.

Weise betrachtend benutzt er krankheitsbedingte Medikamente und Notwendigkeiten, nur zum Schutz vor entstandenen leidhaften Gefühlen und zum Wohle guter Gesundheit.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der die Notwendigkeiten nicht so benutzt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie so benutzt.“ (M 2)

Der Kommentar nennt dazu vier Aspekte der Wissensklarheit: den Zeck (*sātthakasampajañña*) betreffend; die Angemessenheit (*sappāyasampajañña*); die „Weide“/das Meditationsgebiet (*gocarasampajañña*) betreffend; die Nicht-Verblendung (*asammohasampajañña*) betreffend.

Bhikkhu Aggacitta hat die vier Aspekte ein bisschen moderner ausgedrückt, und wir können damit den Selbsttest machen, ob wir momentan gerade wissensklar oder närrisch handeln:

#### **N** - nützlich

Ist das, was ich tun, sagen oder denken will, wirklich nützlich? Ist diese Handlung dem Ziel dienlich, sind diese Worte zuträglich, sind diese Gedanken dabei hilfreich?

#### **A** - angemessen

Welche Handlung/Reaktion ist den Umständen (Ziel, Zeit, Ort, Menschen) angemessen? Eine Handlung mag nützlich sein, aber das bedeutet nicht automatisch, dass sie in einer gegebenen Situation auch angemessen ist.

#### **R** - relevant

Ist diese Handlung bedeutsam, wichtig, von Belang? Ist das, was wir tun oder tun wollen, wirklich unsere Aufgabe, oder steckt einfach die Freude an körperlicher Beschäftigung oder an Geselligkeit oder daran, uns wichtig zu fühlen, dahinter?

#### **R** - realistisch

Wie realistisch ist dies? Kann ich das, was ich gerne tun würde auch wirklich tun, oder fehlen mir die dafür nötigen Voraussetzungen? Vergeude ich meine Zeit mit „könnte“, „hätte“, „wenn nur“?

Mittels dieser Fragestellungen kann man leicht feststellen, ob man gerade den NARRtest besteht und ob man jemand ist, „der bedacht handelt“ (*sampajānakāri*)<sup>13</sup>:

---

<sup>13</sup> Eigentlich ist das von Bhikkhu Aggacitta verwendete Akronym BARR, aber in unserem Zusammenhang passt NARR einfach besser.

„Da schreitet der Mönch klaren Geistes vorwärts; klaren Geistes kehrt er zurück; klaren Geistes bleibt er stehen; klaren Geistes setzt er sich; klaren Geistes legt er sich nieder; klaren Geistes wendet er sich seiner Arbeit zu. Dieses Gebiet der Reflexion (*anussatitthāna*), Ānanda, derart entfaltet und häufig geübt, führt zur Achtsamkeit und Wissensklarheit.“ (A VI, 29)

Ein Gleichnis verdeutlicht das umsichtige und zentrierte Verhalten eines *kāyagatāsati*-Übenden:

„Gleichwie, ihr Mönche, auf die Kunde ‚Die Schönheitskönigin, die Schönheitskönigin‘ eine große Menschenmenge zusammenströmte. Wenn aber diese Schönheitskönigin auch noch hoch begabt wäre im Tanzen, hoch begabt wäre im Singen, da würde auf die Kunde hin, dass sie tanzt und singt, eine noch weit größere Menschenmenge zusammenströmen. Und es käme ein Mann herbei, der zu leben und nicht zu sterben wünscht, der Wohl wünscht und Wehe verabscheut. Zudem würde man also sprechen: ‚Lieber Mann, hier ist eine Schale, randvoll mit Öl gefüllt: Die musst du zwischen dem Menschengewühl und der Schönheitskönigin herumtragen. Hinter deinem Rücken aber wird dir ein Mann mit gezücktem Schwert folgen. Wenn auch nur ein Tropfen Öl verschüttet wird, wird er dir den Kopf abschlagen‘. Was meint ihr, ihr Mönche, würde da wohl dieser Mann die Ölschüssel unaufmerksam herumtragen und leichtsinnig abschweißen?“

„Gewiss nicht, Herr.“

„Ein Gleichnis habe ich gegeben, um den Sinn zu erklären und dies ist der Sinn:

Das randvolle Ölgefäß ist eine Bezeichnung für die Achtsamkeit auf den Körper. Daher, ihr Mönche, habt ihr euch also zu üben:

‘Die Achtsamkeit auf den Körper wollen wir entfalten, ausbilden, zum Fahrzeug machen, zur Grundlage machen, sie befestigen, stärken und wohl anwenden’ - so habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben.“

(S 47, 20)

Ein weiteres Gleichnis geht auf die Sinneszügelung ein, bzw. auf die Kontrolle und Beruhigung der sechs Sinnesdränge, und stellt zugleich

klar, dass die korrekte Übung von *kāyagatāsati* mit einem unbegrenzten Gemüt (*parittacetaso*) einher geht:

„Wie ist nun, ihr Mönche, ein Nichtgezügelter? Hat da ein Mönch mit dem Auge eine Form erblickt, mit dem Ohr einen Ton gehört, mit der Nase einen Duft gerochen, mit der Zunge einen Saft geschmeckt, mit dem Körper einen Gegenstand getastet, mit dem Geiste ein Ding gedacht, so ist er vom Lieben angezogen und vom Unlieben abgestoßen. *Die Achtsamkeit auf den Körper nicht gegenwärtig habend, verweilt er beschränkten Gemütes* und er versteht nicht wirklichkeitsgemäß jene Gemütserlösung, Weisheitserlösung, wo die aufgestiegenen bösen, unheilsamen Dinge restlos aufgelöst werden.

Wie wenn ein Mann sechs Tiere ergriffen hätte, eine Schlange, einen Alligator, einen Vogel, einen Hund, einen Schakal und einen Affen, die unterschiedliche Lebensgewohnheiten haben und aus unterschiedlichen Lebensräumen stammen, und er würde sie mit einem kräftigen Tau festbinden und dann die Taue in der Mitte zu einem Knoten zusammenbinden und loslassen, dann würden diese sechs Tiere ihren unterschiedlichen Lebensgewohnheiten entsprechend in die Richtung des jeweils eigenen Lebensraumes ziehen. Die Schlange würde zum Termitenhaufen ziehen und denken: ‘Da will ich hinein.’ Der Alligator würde zum Wasser ziehen und denken: ‘Da will ich hinein.’ Der Vogel würde in den Luftraum ziehen und denken: ‘Dahin will ich fliegen.’ Der Hund würde zum Dorf ziehen und denken: ‘Da will ich hin.’ Der Schakal würde zum Leichenfeld ziehen und denken: ‘Da will ich hin.’ Der Affe würde zum Wald ziehen und denken: ‘Da will ich hin.’ Wenn dann diese sechs Tiere hungrig und müde geworden sind, dann würden sie in die Richtung des stärksten von ihnen gezogen werden und wären unter dessen Kontrolle. Genauso wäre es, wenn man die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit nicht entfaltet und häufig gepflegt hat. Das Auge zieht einen zu den attraktiven Formen und den unattraktiven Formen, ist man abgeneigt. Es zieht einen das Ohr ... die Nase ... die Zunge ... der Körper ... der Geist zu den attraktiven Dingen und den unattraktiven Dingen, ist man abgeneigt.

Und wie, ihr Mönche, ist einer ein Gezügelter? Hat da ein Mönch mit dem Auge eine Form gesehen, mit der Zunge einen Saft geschmeckt, mit dem Geiste ein Ding gedacht, dann wird er vom Lieben

nicht angezogen und beim Unlieben nicht abgeneigt. *Die Achtsamkeit auf den Körper gewärtig habend, verweilt er unbeschränkten Gemütes (appamānacetaso)* und er versteht wirklichkeitsgemäß jene Gemüterlösung, Weisheiterlösung, wo die aufgestiegenen bösen, unheilsamen Dinge sich restlos auflösen.

Wenn nun aber ein Mann sechs Tiere ergriffen hätte, ..., die unterschiedliche Lebensgewohnheiten haben und aus unterschiedlichen Lebensräumen stammen, und er würde sie mit einem kräftigen Tau an einen kräftigen Pfeiler oder Pfosten anbinden, dann würden diese sechs verschiedenen Tiere in die Richtung des jeweils eigenen Lebensraumes ziehen. Die Schlange würde zum Termitenhaufen ziehen, der Alligator zum Wasser, der Vogel in den Luftraum, der Hund zum Dorf, der Schakal zum Leichenfeld und der Affe zum Wald. Wenn dann diese sechs Tiere hungrig und müde geworden sind, dann würden sie am Pfeiler oder Pfosten stehen bleiben oder sich hinsetzen oder sich hinlegen. Genauso, wenn man die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit entfaltet und häufig gepflegt hat, dann zieht einen das Auge nicht zu den attraktiven Formen und den unattraktiven Formen ist man nicht abgeneigt ... dann zieht einen der Geist nicht zu den attraktiven Dingen und den unattraktiven Dingen ist man nicht abgeneigt. ‘An einen kräftigen Pfeiler oder Pfosten gebunden’, das ist eine Bezeichnung für die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit. Darum, ihr Mönche, habt ihr euch also zu üben: ‘Die auf den Körper gerichtete Achtsamkeit wird von uns entfaltet werden, häufig geübt, zum Fahrzeug gemacht, zur Grundlage gemacht, angewendet, viel daraus gemacht, völlig darauf eingelassen. So habt ihr euch, ihr Mönche, zu üben’.“ (S 35, 206)

Reflexion, weises Betrachten und innere Zügelung machen uns zu wissensklar Handelnden, die in der Lage sind, die „6 Innen- und Außengebiete, die 6 Arten des Bewusstseins, die 6 Berührungen, die 18 Gefühle“ als unbeständig zu erkennen und sehen und damit falsche Ansicht zu überwinden.

„Man muss sie als leidig erkennen und sehen, damit man die Persönlichkeitsansicht überwinden kann. Man muss sie als Nicht-Ich verstehen, damit man die ichhafte Ansicht erkennen und sehen kann.“  
(S 35, 166)

Erst dann wird diese Übung zu einer, „die, entfaltet und häufig geübt zu starker Ergriffenheit führt, zu hohem Heil, zur hohen Sicherheit, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Gewinnung des Erkenntnisblickes, zu gegenwärtigem Wohlbefinden, und die die Frucht der Wissenserlösung zur Reife bringt.“ (A I, 36)

## **Schau genau**

Bei den nächsten beiden Übungen ist das Schlüsselwort *paccavekkhati*, d.h.: betrachten, reflektieren, besichtigen, prüfen. Kurz gesagt, die Bestandteile des Fleischkörpers werden hinsichtlich ihrer Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbsttheit und Nicht-Schönheit geprüft. Es offenbart sich die bedingte und zusammengesetzte Natur des Körpers, dessen Funktionieren von so vielen Teilen, die sich unserer bewussten Kontrolle entziehen, abhängig ist, so dass die Identifikation damit in zunehmendem Maß absurd erscheint.

*„Wiederum, ihr Bhikkhus, untersucht (paccavekkhati) ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: ,In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.‘*

*So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und ihn so systematisch untersuchen: ,Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis‘; genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, wie er von vielfältigen unreinen (asuci) Dingen angefüllt ist.*

*Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen,*

*überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.“*

Der in diesem Abschnitt gegebene Hinweis auf eine systematische Untersuchung des Körpers ist ebenso bedeutsam wie der auf die geeignete Einstellung für diese Untersuchung: ohne Zuneigung und Abneigung mit klarem, scharfsichtigem Blick, die einzelnen Bestandteile - wie Saatgut - identifizierend.

Hier kommt wieder die Vorbereitung des Geistes durch die korrekte Entwicklung von *metta* - hier auf der Grundlage der Erwachensfaktoren - zum Tragen, wodurch jede Form der Abneigung und des Widerstrebens zum Schwinden gekommen ist, was letztlich zur Kontrolle über die Art des Wahrnehmens führen kann, da Gefühl untrennbar mit Wahrnehmung und Bewusstsein verbunden ist (M 43).

„Wie wird aber, Bruder, liebreiche Gemüterlösung (*mettācetovimutti*) entfaltet, was ist ihr Ausgang, was ist ihr Höchstes, was ihre Frucht, was ihr Endziel? Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch, von Liebe begleitet, die Erwachungsglieder Achtsamkeit, Dhammaergründung, Tatkraft, Entzücken, Gestilltheit, Einigung, Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen. Wünscht er es nun: ‘Bei Nicht-Abstoßendem (*appatikūle*) möchte ich es als abstoßend (*paṭikūle*) wahrnehmen’, dann verweilt er so. Wünscht er sich: ‘Bei Abstoßendem möchte ich es als nicht-abstoßend wahrnehmen’, dann verweilt er so. Wünscht er sich: ‘Bei Nicht-Abstoßendem und bei Abstoßendem möchte ich es als abstoßend wahrnehmen’, dann verweilt er so. Wünscht er sich, ‘Bei Abstoßendem und bei Nicht-Anstoßendem möchte ich es als nicht-abstoßend wahrnehmen’, dann weilt er so. Wünscht er sich: ‘Nicht-Abstoßendes und Abstoßendes, beides will ich zurückweisen und gleichmütig bleiben, achtsam und klarbewusst’, dann verweilt er so. Er erreicht die Freiung der Schönheit<sup>14</sup> und verweilt darin. Liebreiche Gemüterlösung hat die Schönheit als

---

<sup>14</sup> Dem Paṭisambhidāmagga zufolge erscheinen in diesem Geisteszustand alle Wesen vollkommen rein und herrlich. Im Mahayana spricht man davon, die allen Wesen eigene Buddhanatur zu erkennen.

| Höchstes, sage ich. Bis dahin führt die Weisheit einen Mönch, der nicht zu höherer Erlösung durchgedrungen ist.“ (S 46, 54)

Bernd Golz merkt hier einen wichtigen Punkt an: „Widerliches und Abstoßendes wird nur negiert, nicht in Schönes transformiert. Es wird nur so betrachtet. Dito bei Nichtwiderlichem. Die Ausgangslage bleibt unverändert, lediglich der relative Blickwinkel wird zur Befreiung von Gier und Hass variiert. Man stelle sich vor, jemand würde verdorbene und daher widerliche, abstoßende Lebensmittel als nichtwiderlich betrachten und sie deswegen auch als lecker und nahrhaft einstufen und verzehren!“

„Aus welchem Beweggrund aber mag der Mönch Nichtwiderliches als widerlich betrachten? Damit ihm bei den Gier erregenden Dingen keine Gier aufsteige.

Aus welchem Beweggrund aber mag er Widerliches als nichtwiderlich betrachten? Damit ihm bei den Hass erregenden Dingen kein Hass aufsteige.

Aus welchem Beweggrund aber mag er Nichtwiderliches und Widerliches als widerlich betrachten? Damit ihm bei den Gier erregenden Dingen keine Gier und bei den Hass erregenden Dingen kein Hass aufsteige.

Aus welchem Beweggrund aber mag er Widerliches und Nichtwiderliches als nicht widerlich betrachten? Damit ihm bei den Hass erregenden Dingen kein Hass und bei den Gier erregenden Dingen keine Gier aufsteige.

Aus welchem Beweggrund aber mag er beides, Widerliches und Nichtwiderliches verwerfend, gleichmütig verweilen, achtsam und wissensklar? Damit ihm bei keiner Gelegenheit, nirgends, irgendwie, bei den Gier erregenden Dingen Gier aufsteige, bei den Hass erregenden Dingen Hass aufsteige und bei den verblendenden Dingen Verblendung aufsteige.“ (A V, 144)

Unser Blick auf den menschlichen Körper ist getrübt. Er kann als schön empfunden werden, wenn er bestimmte biologische oder kulturelle Kriterien erfüllt. Was als in der jeweiligen Zeit und Kultur schön gilt, unterliegt jedoch starken Schwankungen. Noch mehr als diese aber

nehmen die Pervertierungen unserer Ansichten und Wahrnehmung (*vipallāsa*) Einfluss darauf:

„Vier Verkehrtheiten gibt es, ihr Mönche, in der Wahrnehmung, den Gedanken und den Ansichten. Welche vier?

Vergängliches für unvergänglich halten; Leiden für Glück halten; was ichlos ist, für ein Ich halten; was unattraktiv ist, für attraktiv halten: das ist eine Verkehrtheit in der Wahrnehmung, in Gedanken und in Ansichten. (A IV, 49)

Die *vipallāsa* müssen zumindest zeitweise überwunden werden, um einen klaren Blick zu bekommen.

„Gefügt aus Knochen und aus Sehnen, darauf geklebt dann die Ge- webehaut und Fleisch, - den Körper, durch die Außenhaut verhüllt, man sieht ihn nicht, so wie er wirklich ist. ... Doch wenn hier des Erwachten Wort ein weiser Mönch vernommen hat, durchaus ver- steht er diesen Leib, er sieht ihn, wie er wirklich ist.“ (Sn 194 & 202)

Durchdringen wir den „schönen Schein“ mittels dieser Übung, werden folgende Tatsachen den Körper betreffend offensichtlich:

„Gefüllt ist er mit Eingeweiden, mit Magen, Leber und der Blase; gefüllt mit Herz und Lunge, Nieren und der Milz. Mit Nasenschleim und Speichel, Schweiß und Fett, mit Blut, Gelenköl, Galle, Lymphe ist er voll.

In Rinnsal neunfach fließt aus ihm beständig Unrat: Vom Auge sickert Augensaft, vom Ohr kommt das Ohrenschmalz; es träufelt aus der Nase Rotz, vom Mund auch manchmal bricht man aus; man sondert Galle aus und Schleim, vom Körper rinnt der schmutzige Schweiß; und seines Schädelns Höhlung birgt die Masse des Gehirns. Dies alles hält für schön der Tor! Unwissen ist es, dem er darin folgt!“ (Sn 195 -199)

Die Aufzählung der Körperbestandteile ist an den Stellen, an denen sie genannt werden, weder umfassend noch gleichlautend. Zudem ist es anscheinend nicht so wichtig, ob man sich mit einem Bestandteil befasst, mit mehreren oder mit allen. Bei der Vollordination z.B. werden die

ersten sechs dem Bhikkhu als Meditationsobjekt genannt. Vermutlich, weil schon immer auf Äußerlichkeiten Wert gelegt und damit Geld verdient wurde, wenn auch nicht im heutigen Umfang der Milliarden erwirtschaftenden Kosmetikindustrie.

Bhikkhu Santutto stellt die Frage: „Wie kommt es eigentlich dazu, dass wir etwas als „widerwärtig“ wahrnehmen? Im wörtlichen Sinn kann man „Widerwärtigkeit“ nämlich gar nicht wahrnehmen. Wir erinnern uns, dass wir - grob gesagt - nur sechs Sinne haben, also Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. Wenn beim Sehen Widerwärtigkeit aufkommt, ist das kein Sehen, sondern die durch jenes Objekt ausgelöste Empfindung. Wir sind hier nicht mehr beim bloßen Sinneskontakt, sondern schon im Teil *sankhāra*, also „Gestalten“, d.h. der willentlichen Reaktion auf eben jenen Sinneseindruck (*phassa*). Die bei früheren Empfindungen abgespeicherte Wertung als „unangenehm“ wird sofort beim Wiedererkennen des Objektes hinzugefügt (*samkaroti*). Aversion entsteht.“

Wir schauen einfach ganz nüchtern unseren Körper an, wie in einem Spiegel. Wenn Gefühle aufsteigen von „Ekel“, „Abscheu“, also Gefühle der Abwendung, dann fragen wir uns nach dem „Warum?“. Warum soll der Körper „eklig“ sein? Er ist eben so, wie er ist. Punkt. Wenn Gefühle der Zuneigung entstehen, also man sich als „hübsch“, „attraktiv“, „gar nicht so hässlich“ empfindet, dann fragen wir auch hier „Warum?“. Was ist an diesem Körper dran, was man als „schön“ bezeichnen könnte. Gibt es da etwas, was andere Körper vielleicht nicht haben? Was macht den eigenen Körper „schöner“ oder „besser“ als den eines anderen? Wir sollten versuchen, irgendwie die Balance zu bekommen zwischen Zu- und Abneigung, also Gleichmut. Haben wir das geschafft, so gehen wir in Gedanken nach innen, also in den Körper hinein. Manch einer zerlegt seinen Körper in Gedanken wie auf einem Seziertisch, manch anderer betrachtet sich von innen wie bei einem Spaziergang. Die Vorgehensweise spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass man, egal, was man „sieht“, neutral bewertet, es einfach so wahrnimmt, wie es eben ist.“

Dadurch wird die Fremdheit des Körpers deutlich, und die Anhaftung daran löst sich ein bisschen.

„So wissend löst man ab den Willen vom Körper eigen oder fremd.“  
(Sn 203)

Dieser Satz weist auf einen weiteren und, vor allem für Ordinierte, sehr nützlichen Aspekt dieser Übung hin. Denn die, aufgrund des Fortpflanzungstriebes so stark in uns verwurzelte, sinnliche Lust verursacht immer wieder Schwierigkeiten und verhindert die angestrebte gleichmütige Betrachtung.

„Und der Erhabene sprach: „Keine andere Gestalt, keine andere Stimme, keinen anderen Duft, keinen anderen Geschmack, keine andere Berührung, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Mannes so fesselt, wie die des Weibes.

Keine andere Gestalt, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Weibes so fesselt, wie die Gestalt (etc.) des Mannes.“ (A I, 1)

Der ehrwürdige Ānanda nennt eine Methode, um diese Fesseln zu lösen:

„Weiterhin, Herr, betrachtet da der Mönch diesen Körper, von der Fußsohle an aufwärts und vom Haarschopf abwärts, den hautumgrenzten, mit vielerlei Unrat angefüllten, nämlich: ‘An diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, ...’ Dieses Gebiet des Gedenkens (*anussati*), Herr, derart entfaltet und häufig geübt, führt zur Überwindung der Sinnenlust. (A VI, 29)

Allerdings finden wir im Bhikkhu Vibhaṅga auch eine deutliche Warnung davor, diese Übung mit dieser spezifischen Ausrichtung zu überstreichen:

Bei einer Gelegenheit, da weilte der Buddha, der Erhabene, in der Hochdachhalle im Großen Park zu Vesāli. Zu jener Zeit nun, da hielt der Erhabene allerlei Vorträge über die Unattraktivität, sprach lobend über die Unattraktivität und hielt Reden zum Lob der Meditation über die Unattraktivität. Wieder und wieder sprach er wertschätzend über das Entstehen der [Einsicht in die] Unattraktivität. Dann sprach der Erhabene zu den Mönchen: „Ihr Mönche, ich wünsche, mich für

einen halben Monat zurückzuziehen. Niemand soll zu mir kommen, außer dem einen, der mir die Almosenspeise bringt.“

„So sei es, hoher Herr.“, antworteten die Mönche dem Erhabenen und demzufolge ging niemand zum Erhabenen außer dem einen, der ihm die Almosenspeise brachte. Die Mönche sprachen [zueinander]: „Der Erhabene hat allerlei Vorträge über die Unattraktivität gehalten, ...“. Dann weilten sie emsig in der Meditation über die Unattraktivität mit deren mehreren verschiedenen dazugehörigen Aspekten. Sie wurden [aber] von ihrem Körper gepeinigt, schämten sich und ekelten sich. Gleichwie eine Frau oder ein Mann, die jung, in ihrer Jugend seiend, das Schmücken liebend, mit gewaschenem Kopf, gepeinigt wären, sich schämen und ekeln würden, wenn ihnen jemand einen Schlangenkadaver oder einen toten Hund oder eine Leiche auf die Schultern legen würde, ebenso wurden jene Mönche von ihrem eigenen Körper gepeinigt, schämten sie sich dessen und ekelten sich davor. [Daraufhin] nahmen sich einige selbst das Leben, andere nahmen sich gegenseitig das Leben. ...“

Als sich nun der Erhabene, nachdem ein halber Monat vergangen war, aus seiner Abgeschiedenheit erhoben hatte, da sprach er zum ehrwürdigen Ānanda: „Wie kann das sein, Ānanda, dass der Mönchsorden so derart abgenommen hat?“ „Das kommt daher, hoher Herr, weil der Erhabene den Mönchen allerlei Vorträge über die Unattraktivität hielt, ...“

Daraufhin ließ der Erhabene die Mönche zusammenrufen und lehrte sie die Geistesgegenwart beim Ein- und Ausatmen. (Vibh I, 3)

Bhikkhu Anālayo fasst zusammen: „Der hauptsächliche Zweck dieser Übung und des Betrachtens der anatomischen Teile besteht darin, klarzustellen, dass Attraktivität kein Wesensmerkmal des eigenen Körpers und der Körper anderer ist. ... Eine unvoreingenommene Wahrnehmung der verschiedenen Körperteile führt zu dem Verstehen, dass sie alle von gleicher Natur sind. Ist ihre wahre Natur erst einmal erkannt, so wird offenbar, dass keine der einzelnen Erscheinungsformen des Körpers (wie zum Beispiel Augen, Haare, Lippen) an sich als schön gelten kann. Ein diese Einsicht treffend beschreibendes Bild wird von einer Nonne in den *Therīgāthā* vorgebracht, die darauf aufmerksam macht, dass, wenn man das Innere des Körpers nach außen kehren würde, selbst die eigene Mutter angeekelt wäre und den Geruch nicht

ertragen könnte. ... Das Erkennen der Abwesenheit von Schönheit im eigenen Körper dient dabei besonders als Maßnahme gegen Eigendünkel.“

Auf den zweiten und tieferen Aspekt der Übung, nämlich als Mittel gegen die Dünkelsneigung, *mānanusaya*, weist der Erhabene seinen Sohn Rahula in folgenden Merkversen hin:

„Gezügelt sei in dieses Ordens Regel, bei den fünf Sinnen auch sei du bewacht!

Die „Achtsamkeit beim Körper“ sei dir eigen, den Abscheu mache in dir stark!

Meide Gedanken-Bild, das lieblich, das mit Begierde ist verquickt!<sup>15</sup>

An dem, was unrein, reife deinen Geist, damit er einig, wohl gesammelt sei!

Bildlosigkeit (*animittam*) lass in dir reifen, die Dünkels-Neigung treibe aus! Wenn alles Dünken du getilgt, befriedet wirst du leben dann!“ (Sn 340 -342)

Der ehrwürdige Sāriputta spricht in D 28 bei dieser Übung von den „Vorzüglichkeiten der Einsicht“ oder „Erreichung der Sicht“ (*dassanasamāpatti*) und gibt Hinweise, wie diese konkret auszuführen ist:

„Da hat ein Asket oder Brahmane durch stete Bemühung, stete Anstrengung, stetes Ausüben, stete Unermüdlichkeit, stetes rechtes geistiges Ausrichten/Reflexion (*sammāmanasikāramanvāya*) solche geistige Sammlung erreicht, dass sein Gemüt so weit gesammelt ist, dass er diesen Körper eingehend betrachtet, von den Fußsohlen aufwärts oder von den Haarspitzen abwärts, den von Haut umschlossenen Körper, gefüllt mit verschiedenartigen Unreinheiten. In diesem Körper gibt es: ... (Aufzählung wie in M 119) Das ist die erste Vorzüglichkeit der Einsicht.

---

<sup>15</sup> „Dies auf zwei Beinen hier, man pflegt's, das unrein ist und übel duftend, mit vieler Fäulnis angefüllt, die ausfließt hier und ausströmt dort!

Mit solchem Körper glaubt man's auch noch recht, sich selbst zu erhöhen  
Und andere zu verachten! Was kann dies anderes sein als Unverstand?“  
(Sn 205 - 206)

Ferner noch, Verehrungswürdiger, ... Nachdem er Haut, Fleisch und Blut des Menschen überschritten hat, betrachtet er (nur noch) das Skelett. ... Das ist die zweite Vorzüglichkeit der Einsicht.

Ferner noch, Verehrungswürdiger, ... Nachdem er Haut, Fleisch und Blut des Menschen überschritten hat, betrachtet er das Skelett und erkennt auch den Bewusstseinsstrom (*viññāṇasota*), wie er zweifach ungebrochen gestützt ist auf diese Welt und die andere Welt. ... Das ist die dritte Vorzüglichkeit der Einsicht.

Ferner noch, Verehrungswürdiger, ... Nachdem er Haut, Fleisch und Blut des Menschen überschritten hat, betrachtet er das Skelett und erkennt auch den Bewusstseinsstrom, wie er zweifach ungebrochen nicht gestützt ist auf diese Welt noch auf die andere Welt. Das ist die vierte Vorzüglichkeit der Einsicht.“<sup>16</sup> (D 28)

Diese Stelle verdeutlicht, wie tief diese Übung gehen kann und dass sie eine Übung ist,

„durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, die Unwissenheit erlischt, das Wissen erwacht, der Ichdunkel schwindet, die Neigungen ausgemerzt werden und die Fesseln abfallen.“ (A I, 36)

---

<sup>16</sup> „Wenn nach dem Nahrungsstoff Bewusstsein keine Begierde vorhanden ist, wenn keine Freude daran vorhanden ist, wenn kein Durst danach vorhanden ist, dann hat das Bewusstsein keinen Halt gefunden und ist nicht zu Wachstum gekommen.

Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da ein Haus stünde oder eine Halle, und es wären da auf der Nordseite oder auf der Südseite oder auf der Ostseite Fenster, und es dränge bei Aufgang der Sonne durchs Fenster ein Strahl hinein, wo fände der einen Halt?“

„An der westlichen Wand, Herr!“

„Wenn aber, ihr Bhikkhus, keine westliche Wand da wäre, wo fände er dann einen Halt?“

„Auf dem Erdboden, Herr!“

„Wenn aber, ihr Bhikkhus, kein Erdboden da wäre, wo fände er dann einen Halt?“

„Im Wasser, Herr!“

„Wenn aber, ihr Bhikkhus, kein Wasser da wäre, wo fände er dann einen Halt?“

„Er fände überhaupt keinen Halt, Herr!“ (S 12, 64)

## Direktes Erleben

Die vorhergehende Übung kann vertieft werden, indem man eine direkte Kontemplation der Erlebensqualitäten (*dhatu*) macht, aus der sich die Form/Gestalt (*rūpa*) ableitet. Die konzeptuelle „heilige Kuh“, das Körperbild, wird so in seine einzelnen Pixel zerlegt.

*Wiederum, ihr Bhikkhus, untersucht (paccavekkhati) ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Erlebensqualitäten (dhatu) besteht: „In diesem Körper gibt es die Erlebensqualität ‘Erde’, die Erlebensqualität ‘Wasser’, die Erlebensqualität ‘Feuer’ und die Erlebensqualität ‘Wind’.“*

*So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen Körper, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Erlebensqualitäten besteht.*

*Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.“*

Vsm XI, 2 erläutert:

„Dem Rinderschlächter, der die Kuh großzieht, sie zum Schlachthofe führt, anbindet, hinstellt, schlachtet oder die geschlachtete tote Kuh erblickt, kommt die Vorstellung ‘Kuh’ so lange nicht zum Schwinden, als er die Kuh nicht aufgeschnitten und in Stücke zerlegt hat.

Sobald er aber die Kuh zerlegt hat und dort niedersitzt, schwindet ihm die Vorstellung ‘Kuh’, und die Vorstellung ‘Fleisch’ tritt ein. Und nicht denkt er ‘Eine Kuh verkaufe ich’ oder ‘Eine Kuh kaufen diese’.

Genauso auch waren in dem Mönche, früher als er noch ein törichter Weltling war - sei’s als Laie oder Hausherr - die Begriffe ‘Wesen’ oder ‘Mann’ oder ‘Individuum’ so lange nicht geschwunden, solange er eben diesen Körper, in welcher Lage oder Richtung er sich auch befand, nicht in seine Teile zerlegt und Element für Element betrachtet hatte.

Sobald er aber den Körper in seine Elemente zerlegt hatte, schwand ihm die Vorstellung ‘Wesen’, und der Geist festigte sich in der Betrachtung der Elemente.“

Dafür benötigt es eine möglichst neutrale Perspektive, die dem Paṭi-sambhidāmagga zufolge auf zwei Arten erlangt werden kann:

„Wie verweilt man bei Widerwärtigem in der Wahrnehmung von nicht Widerwärtigem? Im Falle eines unerwünschten Objektes breitet man Freundlichkeit darüber aus oder man konzentriert sich auf dessen Elemente (*dhātuto upasamharati*). ...

Wie verweilt man bei Widerwärtigem und nicht Widerwärtigem in der Wahrnehmung von nicht Widerwärtigem? Im Falle von unerwünschten als auch erwünschten Objekten breitet man Freundlichkeit darüber aus, oder man konzentriert sich auf dessen Elemente.

(Pts III, 2)<sup>17</sup>

In M140 wird eine Möglichkeit, dies systematisch zu tun, deutlich gemacht:

„Bhikkhu, was ist das Erddhatu? Das Erddhatu kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Erddhatu? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist, also Kopfhaar, Körperhaar, ... oder was sonst

---

<sup>17</sup> „Wie verweilt man bei nicht Widerwärtigem in der Wahrnehmung von Widerwärtigem? Im Falle eines erwünschten Objektes breitet man Nichtattraktivität darüber aus, oder man konzentriert sich auf dessen Vergänglichkeit. ...

Wie verweilt man bei nicht Widerwärtigem und Widerwärtigem in der Wahrnehmung von Widerwärtigem? Im Falle von erwünschten als auch unerwünschten Objekten breitet man Nichtattraktivität darüber aus, oder man konzentriert sich auf dessen Vergänglichkeit. ...

Wie legt man in beiderlei Hinsicht Widerwärtiges und nicht Widerwärtiges ab, und verweilt gleichmäßig, achtsam und wissensklar? Da hat hier ein Mönch mit dem Auge Körperliches gesehen, da ist er weder froh noch betrübt, und verweilt gleichmäßig, achtsam und wissensklar. Hat mit dem Ohr ein Geräusch gehört ... - ... Hat mit der Nase einen Geruch gerochen ... Hat mit der Zunge einen Geschmack geschmeckt ... Hat mit dem Körper eine Berührung gespürt ... Ist ihm im Denken ein Phänomen bewusst geworden, da ist er weder froh noch betrübt, und verweilt gleichmäßig, achtsam und wissensklar.“ (Pts III, 2)

noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere *Erddhatu*.

Sowohl das innere *Erddhatu*, als auch das äußere *Erddhatu* sind einfach nur *Erddhatu*.

Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem *Erddhatu* ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das *Erddhatu*. ...etc.“

(Desgleichen für die übrigen *dhatus*.) (M140)

Was kann tatsächlich erlebt werden, welches Erleben steckt hinter den Konzepten Kopfhaar, Blut, Körpertemperatur, Atmung?

Bhikkhu Anālayo erklärt: „Die Betrachtung der erdigen und wässrigen Eigenschaften des Körpers kann vorgenommen werden, indem die sinnlich wahrnehmbaren Empfindungen der festen und flüssigen Teile des Körpers beobachtet werden. Das Gewahrsein seiner feurigen Eigenschaft kann durch Beobachtung von Veränderungen der Körpertemperatur entwickelt werden und in einem gewissen Maß auch durch das Richten des Bewusstseins auf den Verdauungs- und den Alterungsprozess. Der für die Eigenschaft der Bewegung stehende Wind kann durch das Richten des Bewusstseins auf die verschiedenen Bewegungen erfahren werden, die innerhalb des Organismus stattfinden, wie zum Beispiel die Blutzirkulation oder der Atemvorgang. Dieselben elementaren Eigenschaften können in einer einzigen Betrachtung zusammengefasst werden, indem diese vier Eigenschaften als Merkmal jedes Teils oder Partikels des Körpers betrachtet werden. ...“

Sich selbst als eine Kombination materieller Eigenschaften zu erleben, offenbart die qualitative Identität des eigenen Körpers mit der äußeren Umgebung. Auf diese Weise entwickelt sich ein gesundes Maß an Losgelöstheit.“

Bhikkhu Thanissaro zeigt eine Möglichkeit, wie das in der Praxis funktionieren könnte:

„Die Texte nennen uns sechs Qualitäten: Erde, Wasser, Wind, Feuer, Raum und Bewusstsein. Das klingt beinahe wie mittelalterliche

Chemie. Wir sollten diese Qualitäten aber besser als Möglichkeit ansehen, die Empfindungen einzuordnen, die zusammen das innere Körpergefühl ausmachen. Die Erd-Empfindungen sind Gefühle der Schwere und Festigkeit; Wasser steht für die kühlen Empfindungen; Feuer-Empfindungen sind natürlich warm; Wind ist die Hin- und Her-Bewegung; Raum ist die Empfindung von Leere; und Bewusstsein ist die Qualität, die sich all dieser Dinge bewusst ist. ...

Mit diesen Dingen könnt ihr in eurer Meditation spielen. Da wird euch diese Lehre nützlich, weil sie euch gestattet, zu sehen, wie die Weise, in der ihr euch auf den Körper konzentriert, eine Auswirkung darauf hat, wie ihr den Körper wahrnehmt, wie ihr den Körper tatsächlich empfindet. ... Wenn es Gefühle der Anspannung im Körper gibt, ist das manchmal ein Zeichen von zu hoher Erdeigenschaft, also könnt ihr an den Atem denken. Das ist einer der Gründe, weshalb wir mit dem Atem beginnen. Der Atem ist es, der am unmittelbarsten mit Anspannung arbeitet. Immer, wenn es ein Gefühl der Anspannung gibt, richtet sofort euer Bewusstsein darauf und schaut, ob ihr das Gefühl einer sanften, heilenden Atembewegung durch sie hindurch empfinden könnt. ...

Wenn ihr euch kribbelig oder überdreht fühlt, dann könnt ihr an die Erdeigenschaft denken, um die Dinge zu beruhigen. Ist zu viel stürmische Energie in eurem Körper, so könnt ihr euch vorstellen, dass eure Knochen aus schwerem Eisen gemacht sind und eure Füße eine ganze Tonne wiegen. Wo immer ihr ein Gefühl von Festigkeit im Körper verspürt, konzentriert euch darauf und versucht, es noch zu vergrößern. Ihr werdet sehen, dass die Auswahl der jeweiligen Vorstellung wirklich eine Auswirkung darauf hat, wie ihr beginnt, das jeweilige Körperteil tatsächlich wahrzunehmen. Dann könnt ihr diese Empfindung hernehmen und sie ausbreiten, sie mit anderen Empfindungen der Festigkeit im Körper verbinden. ...

Wenn ihr euch deprimiert und niedergedrückt fühlt, denkt an leichtere Empfindungen, an den Atem, wie der Atem z. B. verschiedene Teile des Körpers leichter macht. Wenn euch heiß ist, denkt an die Wassereigenschaft. Konzentriert euch auf jegliche Wasserempfindungen im Körper, die kühler als andere sind. Richtet eure Aufmerksamkeit genau darauf und denkt bewusst das Wort „Wasser, Wasser“ oder „kühl, kühle“. Ihr werdet feststellen, dass noch andere kühle Empfindungen im Körper in eurem Gewahrsein auftauchen werden. Potenziell waren sie

schon vorhanden, sie benötigten lediglich das Element der Absicht in diesem Moment, um sie aufzuscheinen zu lassen.

Wenn ihr euch kalt fühlt, stimmt euch auf Wärme ein. Es wird in eurem Körper einen Teil geben, der wärmer als andere ist, also konzentriert euch darauf. Stellt euch vor, dass die Wärme dort bleibt und sich auf andere Teile des Körpers ausbreitet, an denen weitere Empfindungen der Wärme wachgerufen werden.

Ihr könnt das auf jeder Stufe der Konzentration tun, obwohl es am wirkungsvollsten ist, wenn der Atem still ist. An dem Punkt fühlt sich der Körper wie eine Nebelwolke an, er scheint aus kleinen Punkten von Empfindung zu bestehen. Jede dieser kleinen Empfindungen hat grundsätzlich das Potential zu jeder der vier Eigenschaften. Wenn euer Körpererfühl darauf reduziert ist, was die Franzosen Pointillismus nennen würden, so ist es erheblich leichter, nur mit einem Gedanken entweder die Schwere oder die Leichtigkeit zu betonen, die Bewegung, die Wärme oder Kühle jener Empfindungen, das Empfindungspotenzial, das ihr dort habt. Auf diese Weise vollbringt ihr zwei Dinge zugleich. Einerseits bringt ihr den Körper ins Gleichgewicht. Immer wenn eine Art der Empfindung sich zu bedrückend anfühlt, könnt ihr zum Ausgleich an die gegenteilige Empfindung denken. Andererseits seht ihr, welche Rolle die gegenwärtige Absicht in eurem Gewahrsein und in eurer Erfahrung des gegenwärtigen Moments auf eine sehr intuitive Weise spielt.

Wenn die Dinge zur Ruhe gekommen sind und sich in Bezug auf diese vier Eigenschaften im Gleichgewicht befinden, könnt ihr euch innerhalb dieses Nebels potenzieller Empfindungen, die in jede Richtung gehen können, auch auf den Raum zwischen den Punkten konzentrieren. Macht euch bewusst, dass der Raum grenzenlos ist. Er durchdringt den Körper und erstreckt sich in alle Richtungen. Denkt einfach nur: „Unendlicher Raum“. Verweilt bei dieser Empfindung unendlichen Raumes, die mit dieser Vorstellung entsteht. Das Potenzial dafür ist immer vorhanden; es wird lediglich durch die Vorstellung erweckt. ...

Die Qualitäten bieten also einen nützlichen Weg zur Betrachtung der Potenziale im gegenwärtigen Moment. Sie machen es auch leichter, das Gespür für das Gewahrsein an sich zu bekommen, worüber ihr so viel in den Schriften der Thai Ajahns lest. Sobald ihr beim unendlichen Raum seid, lasst die Vorstellung „Raum“ fallen und schaut, was übrig bleibt. Es wird nur die Wahrnehmung „wissen, wissen, wissen“ sein,

die an ihre Stelle tritt. Ihr müsst dabei nicht fragen „Wissen von was?“ Es gibt an diesem Punkt nur noch Gewahrsein, Gewahrsein oder wissen, wissen.“<sup>18</sup>

Welche Erfahrung man welchem *dhatu* auch zuordnen mag, das Entscheidende Ziel der Übung ist letztlich die Erkenntnis von der Nicht-Selbstheit der *dhatu*:

„Ihr Bhikkhus, wenn ein Bhikkhu einer mit vernichteten Trieben ist, der das heilige Leben gelebt hat, der getan hat, was getan werden musste, die Bürde abgelegt hat, das wahre Ziel erreicht hat, die Fesseln des Werdens zerstört hat und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit ist, so ist dies die Natur seiner Antwort: „Freunde, ich habe das Erdelement als Nicht-Selbst behandelt, ohne Selbst, das auf dem Erdelement beruht. Und mit der Vernichtung, der Lossagung, dem Aufhören, dem Aufgeben und Loslassen der Anziehungs- kraft und des Anhaftens, die auf dem Erdelement beruhen, mit dem Loslassen der inneren Standpunkte, des Anklammerns und der Neigungen, die auf dem Erdelement beruhen, habe ich verstanden, dass mein Geist befreit ist.“

(Desgleichen für die übrigen *dhatu*.) (M 112)

Die Ordinierten sind dazu angehalten, die Reflexion bezüglich der vier Notwendigkeiten zu pflegen. Auch darin wird auf die *dhatu* Bezug

---

<sup>18</sup> „Das Raumelement kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Raumelement? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist, also die Ohrlöcher, die Nasenlöcher, die Mundöffnung und die Öffnung, mit der das, was gegessen, getrunken, verzehrt und geschmeckt worden ist, heruntergeschluckt wird, und die, in der es sich ansammelt, und die, durch die es unten ausgeschieden wird, oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, Raum, raumhaft und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Raumelement. Sowohl das innere Raumelement als auch das äußere Raumelement sind einfach nur Raumelement. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem Raumelement ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Raumelement. Dann bleibt nur noch Bewusstsein übrig, geläutert und strahlend.“ (M 140)

genommen: „Weise reflektierend werde ich Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin verwenden. ... Nur in Abhängigkeit und nur existierend aus dem Grund [des Zusammenkommens] von verschiedenen *dhatus* sind eben Speise/Roben/Unterkunft/ Medizin, die jeweiligen Gebrauchsgegenstände und die sie benutzende Person lediglich *dhatus*, keine Wesenheiten, nur Lebloses, leer.“

Bei der Unterweisung seines Sohnes streicht der Erhabene *anatta* besonders heraus:

„Rāhula, was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist, also Kopfhaar, ... oder was sonst noch an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Erdelement. Sowohl das innere Erddhatu, als auch das äußere Erddhatu sind einfach nur Erddhatu. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: ‘Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.’ Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend sieht, wird man gegenüber dem Erddhatu ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Erddhatu.“

(Desgleichen für die übrigen *dhatus*.) (M 62)

„Seitwärts sitzend sprach der Ehrwürdige Rāhula zum Erhabenen also: „Wie wissend, wie erkennend ist der Geist bei diesem Körper samt dem Bewusstsein (*saviññāna kāya*) und außerhalb bei allen Zeichen (*sabbanimitta*) frei von Ich-machen und Mein-machen (*ahankāramamaṅkāra*) und, Unterscheidung überwindend, befriedet und völlig befreit?“

„Was es irgend, Rāhula, an Körperlichkeit gibt - an Gefühl - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewusstsein, vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nah, von jeder Körperlichkeit - von jedem Gefühl - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewusstsein (gilt): ‘Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.’ So wissend, Rāhula, so erkennend, ist der Geist bei diesem Körper samt dem Bewusstsein und außerhalb bei allen Vorstellungen ledig

„vom Dünken des Ich und Mein, hinweggeschritten über die verschiedenen Arten des Stolzes, befriedet und völlig befreit.“ (S 18, 22)

Eine zusätzliche Möglichkeit, die *dhatu*-Übung zu nutzen, findet sich ebenfalls im Mahārāhulovādasutta, wo die *dhatu* als Inspiration zum Entwickeln geistiger Gelassenheit im Umgang mit angenehmen und unangenehmen Kontakten genannt wird.

„Rāhula, entwickle erdgleiche Gelassenheit (*pathavīsama*); denn, wenn du erdgleiche Gelassenheit entwickelst, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so wie Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut auf die Erde werfen, und die Erde deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle erdgleiche Gelassenheit.“

(Desgleichen für die übrigen *dhatu*.) (M 62)

Diese Textstellen machen deutlich, dass die Betrachtung der vier Elemente auf vielfältige Weise angewandt werden kann, sei es, um zu Ernüchterung und Begierdelosigkeit zu führen, sei es, um *suññata* und *anatta* aufzuzeigen, sei es, um zu erkennen, dass sich die Natur des eigenen Körpers nicht von der des materiellen Universums unterscheidet, oder sei es, um eine heilsame geistige Einstellung zu entwickeln.

*Kāyagatāsati* ist in der Tat:

„.... eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Durchdringung der vielfältigen, verschiedenartigen Elemente führt, zur Unterscheidung der vielfältigen Elemente.“

(A I, 36)

## **Sehen und Vergleichen**

Als nächste Übung nennt das *kāyagatāsati-sutta* die neun Leichenfeld-Betrachtungen. Bei den Leichenfeld-Betrachtungen sind die

Schlüsselbegriffe *seyyathāpi passeyya*, „gerade so sehen/auffassen/verstehen wie“ und *upasamharati*, vergleichen:

„Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraussickern - so vergleicht er diesen seinen Körper damit: ‚Dieser mein Körper ist von derselben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.‘ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.

Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen ...

Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten ...

Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten ...

Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten ...

Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel ...

Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - weiß gebleichte Knochen, muschelfarben ...

Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - aufgehäufte Knochen, mehr als ein Jahr alt ...

*Wiederum, als ob er eine Leiche sähe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde - verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt - so vergleicht ein Bhikkhu diesen seinen Körper damit: „Dieser mein Körper ist von derselben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen.“ Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu die Achtsamkeit auf den Körper.“*

Die Ansammlung von festen, wässrigen, feurigen, und luftigen Bestandteilen, mit der wir uns üblicherweise identifizieren, unterscheidet sich in nichts von den Bestandteilen des Universums, in welchem wir uns befinden. „Sowohl innere *dhatu*, als auch äußere *dhatu* sind einfach nur *dhatu*.“ Trotzdem empfinden wir uns als getrennt davon, und es widerstrebt uns, den rein materiellen, dem Vergehen und der Zersetzung unterworfenen Fleischleib als das zu sehen, was er wirklich ist. Daher hat der Erhabene unterschiedliche Strategien und Übungen gelehrt, von denen jede eine Menge geistiger Arbeit, Reflexion und Vorstellungsvermögen erfordert. Im Fall der Leichenfeldbetrachtungen besonders, wenn man gerade keine Leiche zur Hand hat.

Man findet in Indien immer noch richtige „Leichenfelder“, insbesondere in der Nähe großer Flussufer und in Gebieten, in denen Menschen ohne Familie und Geld eingeäschert oder einfach der Verwesung überlassen werden.

Gelegentlich spenden in Thailand Familien ihre Toten einem Kloster, um den Mönchen die Leichenbetrachtungen zu ermöglichen. Leichter als so eine Gelegenheit den Verwesungsprozess „live“ mitzuerleben ist es, Fotos davon im Internet zu finden, wenn die eigene Vorstellungskraft nicht ausreicht.

Bhikkhu Anālayo weist darauf hin, dass diese Übung zwei Aspekte hervorhebt: „Die in den Stadien ihres Zerfalls sich zeigende abstößende Natur des Körpers und die Tatsache, dass der Tod das unausweichliche Schicksal aller Lebewesen ist.“

Das Erste verknüpft diese Übung mit der Betrachtung der anatomischen Zusammensetzung des Körpers und dient dabei als zusätzliches Werkzeug, um sinnlichem Begehr zu entgegenzuwirken. Diese Ansicht

wird durch das Mahādukkhakkhandha Sutta gestützt, worin dieselbe Gruppe von Begriffen als eine Art des Betrachtens des materiellen Körpers innewohnenden „Nachteils“ (*ādīnava*) verwendet wird. Obwohl mancher sich dazu hingezogen fühlen mag, bei dem „Vorteil“ (*assāda*) der schönen körperlichen Aspekte eines jungen Menschen des anderen Geschlechts zu verweilen, so wird doch der „Nachteil“ nur allzu offenbar, wenn derselbe Körper einmal dem Alter, der Krankheit und schließlich dem Tod erlegen ist und zu diesem Zeitpunkt dann derselbe Körper, der zuvor so anziehend erschien, die oben beschriebenen Stadien der Verwesung durchmacht.“

„Und was, ihr Bhikkhus, ist die Befriedigung im Fall (materieller) Form? Angenommen, da gäbe es ein Mädchen aus dem Adelsstand oder dem Brahmanenstand oder von einem Haushälter abstammend, in ihrem fünfzehnten oder sechzehnten Lebensjahr, weder zu groß noch zu klein, weder zu dünn noch zu fett, weder zu dunkel noch zu hellhäutig. Befindet sich ihre Schönheit dann auf dem Höhepunkt?“

„Ja, ehrwürdiger Herr.“

„Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von jener Schönheit und jenem Liebreiz entstehen, sind die Befriedigung im Fall (materieller) Form.

Und was, ihr Bhikkhus, ist die Gefahr im Fall (materieller) Form? Später würde man vielleicht genau jene Frau im Alter von achtzig, neunzig oder hundert Jahren sehen, gealtert, krumm wie ein Dach, gekrümmmt, auf einen Stock gestützt, wackelig, gebrechlich, mit entschwundener Jugendlichkeit, mit schadhaften Zähnen, grauhaarig, mit schütterem Haar, kahl, runzelig, mit ganz fleckigen Gliedern. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Ist ihre frühere Schönheit und ihr Liebreiz verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Ja, ehrwürdiger Herr.“

„Ihr Bhikkhus, dies ist eine Gefahr im Fall (materieller) Form.

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau krank sehen, leidend und schwer erkrankt, mit dem eigenen Kot und Urin besudelt daliegend, von einigen aufgehoben und von anderen abgesetzt. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, auf ein Leichenfeld geworfen, schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten heraussickern. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel. ...

Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, weiß gebleichte Knochen, muschelfarben. ...

„Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, aufgehäufte Knochen, mehr als ein Jahr alt. ...

„Wiederum würde man vielleicht genau jene Frau als Leiche sehen, verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Ist ihre frühere Schönheit und ihr Liebreiz verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

Ja, ehrwürdiger Herr.“

„Ihr Bhikkhus, auch dies ist eine Gefahr im Fall (materieller) Form.

Und was, ihr Bhikkhus, ist das Entkommen im Fall (materieller) Form? Es ist die Beseitigung von Begierde und Gier, das Überwinden von Begierde und Gier nach (materieller) Form. Dies ist das Entkommen im Fall (materieller) Form.

Dass jene Mönche und Brahmanen, die im Fall (materieller) Form die Befriedigung nicht der Wirklichkeit entsprechend als Befriedigung verstehen, die Gefahr nicht als Gefahr, und das Entkommen nicht als Entkommen, dass sie (materielle) Form entweder selbst völlig durchschauen oder einen anderen anleiten, so dass er (materielle) Form völlig durchschaut - das ist unmöglich. Dass jene Mönche und Brahmanen, die im Fall (materieller) Form die Befriedigung der

Wirklichkeit entsprechend als Befriedigung verstehen, die Gefahr als Gefahr, und das Entkommen als Entkommen, dass sie (materielle) Form entweder selbst völlig durchschauen oder einen anderen anleiten, so dass er (materielle) Form völlig durchschaut - das ist möglich.“ (M 13)<sup>19</sup>

Und was, ihr Bhikkhus, ist des Körperlichen Überwindung? Was beim Körperlichen, ihr Bhikkhus, Verneinung des Willensreizes ist, Verleugnung des Willensreizes, ist des Körperlichen Überwindung.“ (M 112)

Der zweite Aspekt dieser Übung soll zum Ende von Anhaftung an diesen Körper und dieses Leben und dem Ende des Verlangens nach einem Körper in der Zukunft führen. Sowohl die Theravāda- als auch die Mahāyāna-Tradition nutzen die Leichenmeditation, um Loslösung vom Körper und Einsicht in die Vergänglichkeit zu fördern. Theravāda legt den Schwerpunkt eher auf die direkte Kontemplation des Verfalls zur Befreiung, während Mahāyāna sie in einen breiteren meditativen und philosophischen Kontext einordnet, der Mitgefühl und Leerheit betont.

„Weiterhin, Herr: gleichsam, als sähe der Mönch einen auf das Leichenfeld geworfenen Leichnam, ein, zwei oder drei Tage nach dem Tode, aufgedunsen, blau verfärbt, voller Eiter; da schließt er auf seinen eigenen Körper: ‘Auch dieser Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los, kann dem nicht entgehen.’ .... Knochen, vermodert, zu Staub zerfallen; da schließt der Mönch auf seinen eigenen Körper:

---

<sup>19</sup> Thag: 393-398: „Als ich mich zum Leichenfeld begab, sah ich dort den Leichnam einer Frau, weggeworfen, von Würmern zerfressen, zernagt.

Sieh den Körper, Kulla (Name des Betrachters), zerfallen, unrein, in Fäulnis übergegangen, übelriechend, triefend, an dem nur Toren sich erfreuen mögen.

Im Spiegel der Lehre, um zu Wissen und Weisheit zu gelangen, betrachte ich da diesen Körper, der da leer ist, innen wie außen.

So wie dieses ist, ist jenes, wie jenes ist, ist dies; wie unten (untere Körperhälfte), so oben (obere Körperhälfte), wie oben, so unten, wie des Tages, so des Nachts, wie des Nachts, so des Tages; wie früher, so in Zukunft, wie in Zukunft, so war's einst.

Schönster Musik fünffacher Klang (fünf Sinne) vermag nicht so hohes Glück zu schenken wie die rechte Einsicht dessen, der einheitlichen Geistes die Lehre schaut.“

‘Auch dieser Körper hat ein solches Schicksal, ein solches Los, kann dem nicht entgehen.’

Dieses Gebiet des Gedenkens, Herr, derart entfaltet und häufig geübt, führt zur Zerstörung des Ich-Wahns.“

(A VI, 29)

Tatsächlich dauert es relativ lange, bis sich die Knochen zersetzt haben, und so verwundert es nicht, dass die indischen Aghorī Sadhus 12 Jahre mit dieser Übung verbringen. Wissenschaftlich betrachtet stellt sich dieser Prozess wie folgt dar:

### 1. Frischephase (0 - 2 Tage nach dem Tod)

- **Todeszeitpunkt:** Sofort nach dem Herzstillstand beginnt der Körper abzusterben.
- **Algor mortis (Totenkälte):** Die Körpertemperatur sinkt allmählich auf Umgebungstemperatur.
- **Livor mortis (Totenflecken):** Blut sackt in die tieferliegenden Körperpartien ab.
- **Rigor mortis (Totenstarre):** Die Muskeln verhärten sich durch den Abbau von ATP. Diese Starre setzt innerhalb von 2-6 Stunden ein und löst sich nach 24 - 48 Stunden wieder.

### 2. Aufblähungsphase (2 - 6 Tage nach dem Tod)

- **Bakterielle Aktivität:** Darmbakterien (hauptsächlich anaerobe) beginnen mit der Zersetzung organischer Substanzen.
- **Gasbildung:** Gase wie Methan, Schwefelwasserstoff und Ammoniak entstehen, was zu Aufblähungen des Körpers führt.
- **Geruchsbildung:** Der typische Leichengeruch entsteht durch Zersetzungprodukte wie Cadaverin und Putrescin.
- **Hautverfärbung:** Der Bauchbereich verfärbt sich durch Schwefelverbindungen im Darm grün.
- **Blasenbildung:** Unter der Haut können sich Gasblasen bilden.

### 3. Zersetzungssphase (5 - 10 Tage nach dem Tod)

- **Hautablösung:** Die Epidermis beginnt sich zu lösen (Hautbläschen, Abschälen).
- **Gewebeverflüssigung:** Enzyme aus Zellen und Bakterien lösen Organe und Weichteile auf.

- **Austritt von Flüssigkeiten:** Dunkle Flüssigkeiten treten aus Körperöffnungen aus (z. B. Nase, Mund).

#### 4. Fortgeschrittene Verwesung (10 - 20 Tage nach dem Tod)

- **Kollaps:** Der Körper verliert an Volumen, Gase entweichen.
- **Insektenaktivität:** Maden, Fliegen und andere Insekten fressen das Gewebe (besonders in warmen Klimazonen).
- **Fettwachsbildung (Adipocire):** In feuchten, sauerstoffarmen Umgebungen kann Fett zu einer seifenartigen Substanz umgewandelt werden, die den Körper konserviert.

#### 5. Skelettierung (Wochen bis Jahre, je nach Umgebung)

- **Weichteile werden vollständig abgebaut.**
- **Sehnen und Knorpel lösen sich.**
- **Knochen werden sichtbar und beginnen, sich zu zersetzen** (durch Witterung, Mikroorganismen, Bodenbeschaffenheit).

Es mag für manche leichter sein, mit dieser neutralen Beschreibung zu arbeiten. In jedem Fall sind wir Westler normalerweise weder Sadhus noch forensische Pathologen und auch weniger ausdauernd und hart im Nehmen. Zudem wird diese Übung, gleich in welcher Form, nicht für jeden und nicht im Dauergebrauch empfohlen. Das sollte uns aber nicht davon abhalten, uns gelegentlich daran zu versuchen. Darum hier eine mögliche Anleitung:

Setzt oder legt euch zunächst bequem hin. Lasst euren Körper in die Erde sinken und jeden Muskel seine Spannung lösen. Konzentriert euch auf die Atmung - nehmt das langsame Einatmen und das lange Ausatmen wahr. Verweilt einen Moment in dieser Position und lasst eure Gedanken zur Ruhe kommen und die Geistesgegenwart wachsen. Stellt euch nun einen ruhigen Ort vor - vielleicht einen Friedwald oder ein Leichenfeld in der Nähe eines Flusses. Stellt euch einen Körper vor, der still und ruhig vor euch liegt. Beobachtet den Leichnam, während ihr atmet. Stellt euch mit jedem Ausatmen vor, wie dieser Körper in die erste Phase eintritt: Die Haut schwollt an, wird dunkel und fleckig. Reflektiert: „Auch mein Körper ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen; auch er unterliegt Veränderungen, Alterung und Verfall, genau wie alle Lebewesen.“ Atmet weiter. Stellt euch vor, wie Tiere, Vögel

und Insekten sich nähern und den Kadaver anknabbern, das Fleisch abtragen und weiße Knochen freilegen.

Erlaubt euch, jede Veränderung zu sehen und in Ruhe zu beobachten. Versucht mit der Auflösung des vorgestellten Körpers das Identitätsgefühls und die Verbundenheit mit den körperlichen Empfindungen loszulassen. Falls Gefühle der Angst, Abneigung oder Faszination aufkommen, nehmt sie wahr und kehrt sanft zur Atmung zurück.

Weiter: Nun ist der Körper nur noch ein Skelett, das von Sehnen zusammengehalten wird, und an den Knochen klebt noch etwas Fleisch. Visualisiert die nächsten Phasen: Knochen lösen sich auf, verstreuen sich auf der Erde, werden durch Sonne und Zeit weiß, werden dann brüchig und lösen sich auf und zerfallen zu Staub. Wiederholt innerlich bei jeder Phase: „Mein Körper wird auch so werden; es liegt in seiner Natur; er wird diesem Schicksal nicht entgehen.“

Lass diese Reflexion in deinem Herzen wachsen - lass Identitäten, Ängste und Anhaftungen los, die dir nicht mehr dienen. Wenn die Bilder zu intensiv werden, verweile im Atem oder richte deine Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken des Körpers, der sich entspannt. Lass die Visualisierung nach einigen Minuten abklingen. Ruhe in deinem physischen Körper und spüre seine Empfindungen, seine lebendige Wärme. Wiederhole einen mitfühlenden Satz für alle Wesen: „Mögen alle Wesen Frieden im Wissen um die Vergänglichkeit finden.“ Bewege sanft deine Finger und Zehen, öffne langsam deine Augen und kehre in den gegenwärtigen Moment zurück, mit Frieden und Einsicht im Gepäck.<sup>20</sup>

Wir können uns aber auch an der „Kombiübung“ versuchen, die im Sutta Nipāta beschrieben wird und zeigt, wie flexibel die *kāyagatāsati*-Übungen gestaltet werden können:

Sn 193

Ob man beim Gehen oder Stehen, Sitzen oder Liegen,  
Beim Beugen, Strecken seine Glieder regt,  
Die Regung eines Körpers ist dies nur!

194

Gefügt aus Knochen und aus Sehnen,  
darauf geklebt dann die Gewebehaut und Fleisch, -

---

<sup>20</sup> Adaptiert von <https://positivepsychology.com/maranasati-meditation/>

Den Körper, durch die Außenhaut verhüllt,  
man sieht ihn nicht, so wie er wirklich ist.

195

Gefüllt ist er mit Eingeweiden, mit Magen, Leber und der Blase;  
Gefüllt mit Herz und Lunge, Nieren und der Milz.

196

Mit Nasenschleim und Speichel, Schweiß und Fett,  
Mit Blut, Gelenköl, Galle, Lymphe ist er voll.

197

In Rinnsal neunfach fließt aus ihm beständig Unrat:  
Vom Auge sickert Augensaft, vom Ohr kommt das Ohrenschmalz;

198

Es träufelt aus der Nase Rotz, vom Mund auch manchmal bricht man aus;

Man sondert Galle aus und Schleim, vom Körper rinnt der schmutzige Schweiß;

199

Und seines Schädel Höhlung birgt die Masse des Gehirns.  
Dies alles hält für schön der Tor! Unwissen ist es, dem er darin folgt!

200

Und wenn er dann als Leichnam daliegt, mit aufgequollenem Leibe und verfärbt,

Zur Leichenstätte fortgeschafft, nicht kümmert sich um ihn Verwandtschaft.

201

Es fressen an ihm Hunde und Schakale, die Wölfe und die vielen Würmer;

Die Raben fressen und die Geier und andere Lebewesen auch.

202

Doch wenn hier des Erwachten Wort ein weiser Mönch vernommen hat,

Durchaus versteht er diesen Leib, er sieht ihn, wie er wirklich ist.

203

Wie dieses, so ist jenes auch; wie jenes, so ist dieses hier!

So wissend löst man ab den Willen vom Körper eigen oder fremd.

204

Der weise Mönch, von jeder Gier des Willens hier entsüchtet

Todlosen Frieden hat er dann erreicht, die Stätte des Nibbāna unvergänglich!

205

Dies auf zwei Beinen hier, man pflegt's, das unrein ist und übel dufend,

Mit vieler Fäulnis angefüllt, die ausfließt hier und ausströmt dort!

206

Mit solchem Körper glaubt man's auch noch recht, sich selbst zu erhöhen

Und andere zu verachten! Was kann dies anderes sein als Unverständ?

Ein Ziel von *kāyagatāsati* besteht darin, die Anhaftung an den Körper zu verringern und im besten Fall aufzulösen. Es geht dabei keineswegs darum, gegenüber dem Körper einen Widerwillen, Abneigung oder Ekel zu entwickeln, sondern darum, die Identifikation als auch die Anhaftung am Körper sowie körperliches/sinnliches Begehr zu zügeln, ja sogar zu überwinden. Wir werden unsere Bemühungen diesbezüglich spätestens am Lebensende, wenn wir die fleischliche Hülle ablegen, zu schätzen wissen.

„Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustand des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausgedehnten und reichen Wissens, zum Zustand des schnellen, behenden, heiteren, antreibenden, scharfen und durchdringenden Wissens. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.“ (A I, 36)

## Schlusswort

Die Vertiefungen, zumindest die erste, sind ein integraler Bestandteil der vollständigen Praxis. Jede der *kāyagatāsati*-Übungen zielt darauf ab: „Der Geist wird innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und gesammelt.“

„Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, durch die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, der Körper ruhig wird, der Geist ruhig wird, Gedankenfassen und Erwägen ruhig werden und auch sämtliche zum Wissen hinführenden Dinge zur vollen Entfaltung gelangen. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.“  
(A I, 36)

Der Erhabene erklärt dem ehrwürdigen Mahākassapa:

„Darum, Kassapa, musst du so dich schulen: *die mit Freude verbundene, auf den Körper bezügliche, Besonnenheit werde ich nie aufgeben.* So also, Kassapa, musst du dich schulen.“ Nachdem mich, Verehrter, der Erhabene mit dieser Ermahnung ermahnt hatte, stand er vom Sitze auf und ging fort.

„Sieben Tage noch, Verehrter, genoss ich als Schuldner das Almosen der Leute; am achten erstand mir die höchste Erkenntnis.“

(S 16, 11)

Laut Kommentar bezieht sich „die mit Freude verbundene auf den Körper bezügliche Besonnenheit“ auf das erste *jhāna*, aufgrund dessen der Buddha die Versiegung der Triebe lehrt.

„Gesagt habe ich, ihr Bhikkhus, dass ich aufgrund der ersten Vertiefung die Versiegung der Triebe lehre. Mit Rücksicht worauf aber habe ich das gesagt?

Da, ihr Bhikkhus, tritt der Bhikkhu in die erste Vertiefung ein. Was es darin aber an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein, all diese Erscheinungen betrachtet er als vergänglich und leidhaft, als ein Siechtum und ein Geschwür, einen Stachel, ein Übel, eine Qual, als etwas Fremdes und Hinfälliges, als leer und ichlos. Von diesen Dingen wendet er dann seinen Geist ab, und hat er ihn abgewandt, so richtet er ihn auf das todlose *dhatu*: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Gestaltungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entzüchtung, Erlöschung, Nibbāna.“ In jenem Zustand verharrend erreicht er die Versiegung der Triebe; wenn er sie aber nicht erreicht, so tritt er, infolge des (noch bestehenden) geistigen Begehrens und Ergötzens, nach dem

Schwinden der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wieder in Erscheinung und dort erreicht er das Nibbāna, ohne von jener Welt zurückzukehren.

Gleichwie, ihr Bhikkhus, ein Bogenschütze oder sein Schüler sich zunächst an einer Strohpuppe oder einem Lehmhaufen übt und dann später aus der Ferne trifft, schnell wie ein Blitz schießt und einen großen Gegenstand zu zerschmettern vermag. Ebenso ist es mit jenem Bhikkhu.

Sagte ich also, ihr Bhikkhus, dass ich aufgrund der ersten Vertiefung die Versiegung der Triebe lehre, so habe ich es eben mit Rücksicht hierauf gesagt.“ (A IX, 36)

Der letzte Abschnitt des Sutta enthält sehr anschauliche Beschreibungen der Vertiefungen, anhand derer jeder für sich selbst entscheiden mag, ob er diese schon erlebt hat.

Ein Wort der Warnung von Bhikkhu Anālayo sollte dabei allerdings miteinbezogen werden: „Die dem frühen buddhistischen Textmaterial innenwohnenden Schwierigkeiten, beispielsweise im Zusammenhang mit der Art und Weise, wie man die Absorption erreicht, könnten die Position mehrerer Gelehrter und Meditationslehrer erklären, dass Absorption in den frühen buddhistischen Diskursen als ein leicht erreichbarer geistiger Zustand dargestellt wird, da die fünf Sinne noch funktionieren und Denken möglich ist. Soweit ich das beurteilen kann, muss die Verbreitung eines einfachen Zugangs zu *jhāna* als eine Neuerung angesehen werden, die Teil des buddhistischen Modernismus ist, und nicht die Wiederbelebung einer frühen buddhistischen Praxis. Wenn sogar der Buddha selbst sowie herausragende Schüler wie Anuruddha und Mahāmoggallāna bekanntermaßen Schwierigkeiten hatten, die erste (oder die zweite) Vertiefung zu erreichen, ist es kaum zwingend anzunehmen, dass der durchschnittliche Meditierende in der heutigen Welt mit ihren vielfältigen Tendenzen, die Ablenkung des Geistes zu fördern und zu fördern, dasselbe mit Leichtigkeit erreichen kann.“<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup>[https://www.academia.edu/144267267/Plumbing\\_the\\_Depth\\_of\\_Absorption\\_jh%C4%81na](https://www.academia.edu/144267267/Plumbing_the_Depth_of_Absorption_jh%C4%81na)

Schon vor dem Erreichen der Vertiefungen oder einer ihnen gleichkommenden Form der Sammlung<sup>22</sup> können wir allerdings versuchen, uns

---

<sup>22</sup> M 44: „Einspitzigkeit des Geistes ist Sammlung, die vier Bereiche der Achtsamkeit sind ihre Themen, die vier rechten Anstrengungen sind ihre Stützen; und jede Kultivierung, Entwicklung und Anstreben dieser Qualitäten ist Geistesentwicklung.“

A IV, 41: „Vier Entfaltungen der Geistessammlung gibt es, ihr Bhikkhus. Welche vier?

Es gibt, ihr Bhikkhus, eine Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu gegenwärtigem Wohlsein führt (...) zur Erlangung des Erkenntnisblickes führt (...) zur Achtsamkeit und Wissensklarheit führt (...) zur Versiegung der Triebe führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Bhikkhus, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zu gegenwärtigem Wohlsein?

Da gewinnt der Bhikkhu, ganz abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweilt in ihr, (...) die vierte Vertiefung und weilt in ihr.

Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu gegenwärtigem Wohlsein führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Bhikkhus, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Erlangung des Erkenntnisblickes?

Da richtet der Bhikkhu seine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Lichtes, heftet seinen Geist auf die Wahrnehmung des Tages; wie bei Tage, so des Nachts und wie des Nachts, so bei Tage. So entfaltet er mit wachem, ungetrübtem Geiste einen von Helligkeit erfüllten Bewusstseinszustand. Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Erlangung des Erkenntnisblickes führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Bhikkhus, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Achtsamkeit und Wissensklarheit? Da steigen dem Bhikkhus die Gefühle bewusst auf, bewusst bestehen sie und bewusst lösen sie sich auf; bewusst steigen ihm die Wahrnehmungen auf, bewusst bestehen sie und bewusst lösen sie sich auf; bewusst steigen ihm die Gedanken auf, bewusst bestehen sie und bewusst lösen sie sich auf.

Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zu Achtsamkeit und Wissensklarheit führt.

Welche Entfaltung der Sammlung aber, ihr Bhikkhus, führt, geübt und beharrlich gepflegt, zur Versiegung der Triebe?

Da verweilt der Bhikkhu in der Betrachtung des Entstehens und Vergehens bei den fünf Gruppen des Anhaftens: „So ist die Körperlichkeit, so die Entstehung der Körperlichkeit, so die Auflösung der Körperlichkeit; so ist das Gefühl, so die

durch die verschiedenen Übungen den beschriebenen Erfahrungen anzunähern und sie uns nach und nach zu eignen zu machen. Der Lohn dafür ist unermesslich groß.

„Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zu den vielfältigen Wissensarten führt und zum haftenslosen Nibbāna.

Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper.“ (A I, 36)

---

Entstehung des Gefühls, so die Auflösung des Gefühls; so ist die Wahrnehmung, so die Entstehung der Wahrnehmung, so die Auflösung der Wahrnehmung; so sind die geistigen Gestaltungen, so die Entstehung der geistigen Gestaltungen, so die Auflösung der geistigen Gestaltungen; so ist das Bewusstsein, so die Entstehung des Bewusstseins, so die Auflösung des Bewusstseins.“ Dies gilt als jene Entfaltung der Sammlung, die, geübt und beharrlich gepflegt, zur Versiegung der Triebe führt.

Diese vier Entfaltungen der Geistessammlung gibt es, ihr Bhikkhus.“

Sollte sich jemand die Frage stellen, „Und was ist mit den vier anderen Pfeilern der Achtsamkeit? Sieht es nicht so aus, als ob der Buddha sagen würde, sie seien unnötig?“ Als Antwort darauf sagte jemand einmal, dass wenn ein Buch an einer Ecke hochgehoben wird, sich die anderen vier Ecken mitbewegen.

## **Das Dhamma-Dana Projekt der BGM**

**[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)**

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

*IBAN: DE 33700100800296188807*

*BIC: PBNKDEFF*

*Empfänger: BGM*

*Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt*

## **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umsponnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umsponnen.“ (Itiv 26)

## **Bücherbestellungen**

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

## **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)